Anyone can go to Heaven – Just be Good!
Siapapun dapat ke Surga – Cukup bersikap Baik!

T Y LEE

www.justbegood.net

PENERJEMAH BAHASA INDONESIA:
YULIANA LIE PANNASIRI, MBA

PENYUNTING BAHASA INDONESIA:
NYANNA SURIYA JOHNNY, SE

DESIGN COVER:
GEELYN LIM & LINA DHAMMANARI

DESIGN LAY-OUT:
EMILIA PERTIWI CAHYA JAYANTI METTACARINI

DIPUBLIKASIKAN OLEH:

DEWAN PENGURUS DAERAH PEMUDA THERAVADA INDONESIA
SUMATERA UTARA

www.patria.or.id

"Prinsip ajaran Buddha yang mendalam disajikan secara sistematis dan diterangkan dengan jelas oleh TY Lee dengan cara yang mudah dibaca, sesuai jaman, sederhana dan meyakinkan. Merupakan batu loncatan yang tegas dan 'ramah' bagi pencari kebenaran tentang dasar ajaran Buddha."

Venerable Aggacitta Bhikkhu
Sasanarakkha Buddhist Sanctuary
Malaysia

"Ajaran Buddha lebih dari sekedar sebuah agama, ia merupakan cara dalam menggunakan pikiran. Umat Buddha bukan hanya memiliki keyakinan yang berbeda dengan yang lainnya, mereka setahap demi setahap belajar menggunakan pikiran mereka secara terpisah dan dengan transformasi pikiran, segala sesuatu ikut berubah. Buku kecil ini menawarkan perkenalan terhadap ajaran Buddha yang jernih dan mudah dipahami. Pembaca akan tertantang di bagian tertentu tetapi terinspirasi dan terdorong di bagian yang lainnya. Dan mereka yang membawa pesan tersebut ke dalam hati akan memiliki hidup yang baru, bahagia dan bermakna."

Venerable Shravasti Dhammika
Buddha Dhamma Mandala Society
Singapore

PENDAHULUAN
Oleh Ajahn Brahm

Di tahun 2005, saya diberitahu bahwa pemerintah Swedia mengirimkan daftar pertanyaan untuk seluruh siswa sekolah tinggi di negeri tersebut. Salah satu pertanyaan dalam daftar tersebut adalah "Jika anda harus mengikuti suatu agama, agama manakah yang akan anda pilih?" Enam puluh persen menjawab ajaran Buddha.

Seiring berkembangnya ajaran Buddha dengan damai di jaman modern ini, yang menyebar hanya melalui alasan dan contoh, tidak pernah dengan kekerasan, ada peningkatan permintaan untuk buku kecil seperti ini. Di dalamnya, anda dapat menjumpai kebijaksanaan Buddha sepanjang masa yang disaji dengan jelas, ringkas dan tepat. Banyak pertanyaan-pertanyaan umum yang dipertanyakan dijawab secara langsung dan benar. Secara keseluruhan, buku ini adalah buku kecil yang tak ternilai untuk dibawa kemana saja atau dibagikan dengan teman-teman lainnya.

Kebenaran haruslah sederhana. Kebajikan haruslah jelas. Dan kedamaian haruslah tanpa kerumitan. Buku ini sederhana, jelas dan tanpa kerumitan. Oleh sebab itu, saya merekomendasikan buku ini.

Ajahn Brahm
Perth, Australia

Ajahn Brahm adalah kepala Vihara dari Bodhinyana Monastery, Western Australia,
Spiritual Director dari Buddhist Society of Western Australia, S
piritual Patron dari Buddhist Fellowship di Singapura.

KATA PENGANTAR

Saya memulai proyek 'Just be Good'ini dengan ide untuk memperkenalkan beberapa materi-materi ajaran Buddha dengan cara yang cemerlang, positif, dan modern. Saya kemudian mengaitkannya dengan situs jaringan (website) yang menawarkan lebih banyak informasi tentang ajaran Buddha bagi mereka yang tertarik untuk mengetahui lebih banyak lagi. Saya tidak menduga sama sekali bahwa materi-materi tersebut begitu popular jadinya, begitu pula pengaruh dari situs jaringan terhadap banyak orang di seluruh dunia.

Tujuan saya adalah untuk menyajikan konsep dasar ajaran Buddha dengan cara yang ringkas dan sederhana, dengan suatu pendekatan yang jelas dan yang dapat diterima oleh banyak orang. Proyek 'Just be Good' yang terlampir dalam buku kecil ini, adalah berdasarkan tulisan-tulisan yang tertera dalam situs jaringan.

Bagi pembaca yang membaca buku kecil ini tanpa sebelumnya mengunjungi situs jaringan, saya mendorong anda sekalian untuk melakukannya. Sebab situs jaringan menawarkan banyak informasi tambahan misalnya e-book gratis, ceramah Dhamma MP3, dan juga link ke berbagai situs jaringan lain yang menyediakan perspektif yang mendalam akan hal-hal penting dan utama lainnya.

Saya ingin berterima kasih dengan segala ketulusan hati kepada Ajahn Brahm yang memberikan saya keberanian dan dukungan untuk memulai proyek 'Just be Good' ini, Bhante Dhammika yang dengan sabar memberikan pengarahan dan nasehat di sepanjang proyek ini, Bhante Aggacitta dan Bhante Kumaara atas masukan-masukannya yang berharga dan Sister Han Ah Yew dan Mr. Leong Kum Seng atas bantuannya dalam membenahi tulisan ini. Saya juga ingin menyampaikan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada Bro Piya Tan dalam menuliskan bab tentang meditasi untuk buku kecil ini dan Geelyn Lim atas kerja kerasnya dalam bidang design cover. Untuk terjemahan dalam Bahasa Indonesia ini, dengan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada DPD Pemuda Theravada Indonesia Sumatera Utara dalam menerbitkan dan membagikan buku kecil ini kepada seluruh pembaca di Indonesia. Terima kasih yang tulus kepada Sister Yuliana Lie Pannasiri yang telah membantu terjemahan dalam Bahasa Indonesia. Juga kepada Bro. Nyanna Suriya Johnny atas bantuannya yang luar biasa sampai dengan terwujudnya buku kecil ini.

Terima kasihku yang khusus kepada semua guru dan teman-teman dalam Dhamma di Singapura atas dorongan mereka dari awal. Terima kasih yang sebesar-besarnya dan dengan cinta kepada orang tua dan istriku, Susan. Dan penghargaan terbesarku kepada semua orang di dunia yang telah memberikan motivasi dan kekuatan untuk melanjuti dan mengembangkan proyek ini. Kesalahan, penyimpangan dan kelalaian adalah tanggung jawabku.

Semoga semua makhluk dalam keadaan baik dan bahagia, bebas dari penderitaan jasmani dan mental. Semoga semua makhluk menelusuri jalan Buddha dan mencapai Nibbana. Semoga segala jasa kebajikan dari proyek ini didedikasikan untuk kebahagiaan dan pembebasan semua makhluk, dan untuk melindungi dan menyebarkan ajaran dari Buddha.

T Y Lee
www.justbegood.net

Diploma in Buddhism, Sri Lanka
Bachelor of Law (Hons), UK
Master of Business Administration, USA

PENDAHULUAN

Ketertarikan terhadap ajaran Buddha berkembang secara kokoh di seluruh dunia, terutama dari orang-orang yang mencari jawaban di era globalisasi sekarang ini dengan paham ideologinya yang tidak selaras, kefanatikan yang berlebihan, dan kekerasan yang tidak berperikemanusiaan.

Mengapa ketertarikan ini berkembang begitu cepat, terutama di bagian Barat? Mungkin dikarenakan lebih banyak orang yang dewasa ini menyadari bahwa ajaran Buddha adalah ajaran yang :

- Menekankan belas kasih, toleransi dan sikap yang tidak berlebihan.
- Menyediakan jalan yang jelas bagi perkembangan spiritual dan perkembangan diri.
- Tidak memiliki ruang bagi kepercayaan buta atau pemujaan yang tidak beralasan.
- Mendorong berbagai pertanyaan dan penyelidikan ke dalam ajarannya.
- Mengajari kita untuk bertanggung jawab penuh terhadap semua tindakan kita.
- Dapat didekati, disadari, dialami, dengan hasil yang cepat.
- Mengatakan bahwa pengikut ajaran lain yang setia juga mendapatkan pahala di kehidupan mendatang.
- Sungguh serasi dengan pengetahuan modern.

SIAPAPUN Dapat Ke SURGA– CUKUP BERSIKAP BAIK!

SIAPAPUN

Siapa sajakah yang kita maksudkan dengan SIAPAPUN? Bukankah ajaran Buddha mengatakan bahwa umat Buddha saja yang mendapatkan pahala di kehidupan mendatang?

Menurut ajaran Buddha, kemana kita pergi setelah kehidupan ini tidaklah bergantungan pada keyakinan kita. Kenyataannya, tidak ada ketentuan untuk berdoa, memuja atau bahkan percaya pada Buddha untuk memiliki kehidupan yang baik di masa yang akan datang.

Apa yang terjadi kepada kita setelah kehidupan ini tergantung bagaimana kita berkelakuan dalam kehidupan sekarang.

Jalan menuju Surga tidaklah dengan keyakinan atau pemujaan, tetapi dengan berbuat kebajikan dan menghindari kejahatan.

Buddha tidak pernah mengatakan sesuatu seperti 'pujalah saya dan anda akan mendapatkan pahala'. Beliau juga tidak pernah mengancam untuk mengadili siapapun yang tidak percaya kepadanya atau tidak mengikuti ajarannya.

Beliau berkata bahwa tidak ada salahnya untuk meragui dirinya atau bahkan bertanya padanya, karena kebanyakan orang memerlukan waktu yang tidak sedikit untuk memahami ajarannya.

Beliau menekankan bahwa setiap orang harus mencari, memahami, dan mengalami kebenaran untuk diri mereka sendiri, dan tidak dengan memiliki kepercayaan buta terhadap siapapun atau apapun.

Oleh sebab itu umat Kristen, Hindu, Muslim, Yahudi, Buddhis, Taois, dan bahkan atheis, semuanya dapat menikmati kehidupan mendatang yang bahagia. Tetapi tentu saja, apabila mereka telah menjadi orang 'baik'!

SURGA

Apa yang kita maksudkan dengan SURGA?

Surga dapat dikatakan sebagai tempat dimana kita dapat dilahirkan setelah kita meninggal nanti. Ia dapat juga berupa keadaan pikiran.

Misalnya, seseorang yang pemarah bisa saja secara terus-menerus dalam suasana hati yang buruk dan dengan mudah mengamuk. Orang demikian akan menyebabkan orang-orang disekelilingnya, termasuk dirinya sendiri, menderita dan sedih setiap saat. Di sisi lain, ambillah contoh, seseorang yang berwatak tenang, dengan pikiran yang hening dan selalu damai dengan dirinya sendiri dan orang lain.

Dikarenakan oleh keadaan pikirannya, hidup orang yang pemarah akan kelihatan seperti neraka bagi dirinya dan orang-orang disekelilingnya. Tidak perlu dikatakan lagi, orang yang berwatak tenang, dan orang-orang disekelilingnya akan menikmati kehidupan yang bahagia, layaknya Surga.

Ajaran Buddha mengijinkan kita menikmati Surga di bumi dengan menunjukkan kepada kita bagaimana mencapai keadaan pikiran yang bahagia.

Terlepas dari keadaan pikiran, umat Buddha mempercayai adanya beberapa alam kehidupan di semesta, dan ini dapat berupa tempat-tempat yang menyedihkan atau tempat-tempat yang menyenangkan. Secara tradisi, alam-alam yang menyedihkan, (atau alam rendah), termasuk alam neraka di dalamnya; dan alam-alam yang menyenangkan (atau lebih tinggi) adalah alam manusia dan alam-alam Surga.

Di alam mana kita akan dilahirkan tergantung kepada kamma yang kita telah kita kumpulkan untuk diri kita sendiri di kehidupan ini, beserta kamma yang kita kumpulkan di berbagai kehidupan lampau. Kamma ini adalah hasil dari tindakan dan sikap kita sehari-hari.

Oleh karenanya, tingkat populasi penduduk di dunia tidak dapat tentukan dengan pasti atau distatiskan dengan pembatasan suatu alam saja, berhubung proses kelahiran kembali tidak hanya terbatas kepada alam manusia. Terdapat banyak alam-alam kehidupan lainnya di semesta terlepas dari alam manusia dimana kita dapat dilahirkan, atau dimana proses kelahiran kembali dapat berlangsung.

Apabila kita terlahir di alam rendah, akankah kita berada di sana sepanjang masa?

Umat Buddha percaya bahwa lamanya waktu yang dihabiskan di alam rendah bergantungan pada jumlah kamma buruk yang telah dikumpulkan.

Tidak ada hal yang namanya penderitaan abadi untuk siapapun juga, tidak peduli seberapa banyak kejahatan yang dilakukan.

Walaupun mungkin memerlukan waktu yang sangat lama, penderitaan akan berakhir ketika kamma buruk telah habis.

Oleh sebab itu, ajaran Buddha tidak mengenal konsep yang tidak adil akan hukuman yang tidak terbatas untuk suatu perbuatan jahat tertentu.

Ajaran Buddha juga tidak mengancam pengikut dari ajaran lain dengan bentuk hukuman apapun. Siapapun saja memiliki kebebasan untuk memilih keyakinan dan jalan yang berbeda untuk diri mereka sendiri.

Apakah kita berada di alam Surga selamanya? Apakah Surga merupakan tujuan tertinggi?

Makhluk – makhluk yang telah melakukan banyak kebajikan dan mengumpulkan banyak kamma baik akan terlahir di alam Surga. Jika seseorang belum mampu mencapai Nibbana, Buddha mendorong setiap

dari kita untuk menjalani kehidupan yang lurus dan bajik untuk dapat terlahir di alam-alam yang lebih tinggi, dan yang lebih penting untuk melindungi diri kita dari kelahiran kembali di alam rendah.

Sementara kehidupan di alam Surga dapat berlangsung dalam waktu yang sangat lama, namun tetap saja ia tidak kekal. Makhluk-makhluk di alam tersebut juga pada akhirnya akan meninggal dan dilahirkan kembali ketika kamma baik telah habis.

Dengan demikian, umat Buddha tidak menganggap kelahiran kembali di alam Surga sebagai tujuan tertinggi. Untuk kebanyakan umat Buddha tujuan tertinggi adalah mencapai Nibbana.

Dikatakan bahwa Nanda, saudara kandung Buddha, tidak puas dan memberitahukan Buddha jika dia ingin melepaskan kehidupan suci. Buddha kemudian membawanya ke salah satu alam Surga dan menunjukkan kepadanya segala kesenangan di sana. Buddha memberinya janji bahwa dia dapat menikmati semua kesenangan itu apabila dia berlatih Dhamma dengan baik. Hal ini menginspirasikan Nanda dan dia berlatih sangat keras untuk dapat terlahir di alam Surga itu.

Sementara berlatih, Nanda secara bertahap menyadari Nibbana jauh lebih berbahagia dari makhluk di alam Surga, dia kemudian membebaskan Buddha dari janji semulanya.

Lalu Nibbana itu apa?

Tanpa mempelajari ajaran Buddha terlebih dahulu dan berlatih di jalan yang telah ditetapkan oleh Buddha, Nibbana merupakan konsep yang sulit untuk digenggam atau dipahami. Hal itu serupa dengan usaha dalam menjelaskan warna bagi orang buta dan bunyi bagi orang tuli. Bahasa yang biasa tidak cukup untuk menjelaskan Nibbana. Nibbana harus dialami dan dipahami.

Bagaimanapun, secara ringkas, Nibbana adalah akhir dari segala nafsu dan penderitaan. Ia dicapai oleh seseorang yang telah menghapus segala aspek dari ketamakan, kebencian dan kebodohan. Ia adalah keadaan kebahagiaan dan kesenangan yang abadi yang tidak lagi dilahirkan kembali.

Buddha telah mengajari kita bagaimana mengurangi, dan pada akhirnya mengakhiri ketamakan, kebencian dan kebodohan dalam segala aspeknya. Dan ini dapat dilakukan dengan berlatih faktor yang baik dari kemurahan hati dan kebaikan, kesabaran dan belas kasih, moralitas dan kebijaksanaan.

Dengan latihan yang baik akan ajaran Buddha, dimungkinkan bagi siapapun dari kita untuk mengalami kedamaian dan kebahagiaan dari Nibbana, bahkan di kehidupan sekarang. Selidiki, periksa dan cobalah ajaran Buddha untuk diri anda sendiri!

Tidak perlu menunggu sampai kematian,
alami Surga ketika anda masih hidup.
Surga di sini dan saat ini,
itulah rasa dari Nibbana di kehidupan ini.

CUKUP BERSIKAP BAIK!

Nasehat Buddha adalah :

Berbuat Kebajikan, Jauhi Kejahatan, dan Sucikan Pikiran.

Dalam istilah praktis sehari-hari, ini berarti pelaksanaan Dana, Sila dan Bhavana.

Apa makna dari Dana?

Secara sederhana, ia bermakna 'memberi' atau berderma atau membantu yang lainnya. Ini dapat diamalkan dengan beragam cara. Anda dapat melakukannya melalui ucapan dengan menggunakan kata-kata yang baik dan yang memberi semangat kepada orang lain. Bahkan memberikan sesuatu semudah sebuah senyuman dapat membantu yang lain jika hal itu memberikan hiburan dan mencerahkan hari-hari mereka.

Anda dapat senantiasa memberi tangan kepada siapapun yang membutuhkan bantuan. Anda dapat menyumbangkan tenaga atau kepunyaan anda kepada mereka yang kurang beruntung. Anda dapat juga berbagi ajaran Buddha kepada siapapun yang tertarik kepadanya. Itu adalah pemberian tertinggi dari semuanya.

Akan tetapi, usahakan untuk melakukan semuanya ini dengan tanpa penyesalan, diskriminasi atau dengan maksud tersembunyi. Amalkan Dana dengan kebaikan, belas kasih dan empati.

Apa makna dari Sila?

Ia bermakna 'Moralitas' dan Buddha menasehati kita untuk mengamalkan Lima Unsur dalam pelaksanaan Sila :

1. Menghindari pembunuhan makhluk hidup manapun.
2. Menghindari pengambilan sesuatu yang tidak diberikan.
3. Menghindari tindakan perzinahan.
4. Menghindari bohong dan ucapan salah.
5. Menghindari konsumsi minuman memabukkan/obat terlarang.

Sila-sila ini bukanlah perintah tetapi peraturan yang diamalkan oleh umat Buddha sebagai bagian dari pelatihan diri. Sila-sila diamalkan bukan karena rasa takut akan hukuman tetapi karena kita menyadari bahwa tindakan tersebut merugikan yang lainnya beserta diri kita sendiri.

Misalnya, sebagaimana diri kita sendiri tidak ingin dibunuh atau dilukai, kita menyadari bahwa semua makhluk yang lain juga tidak ingin dibunuh atau dilukai. Sama halnya dengan diri kita yang tidak ingin menjadi korban dari pencurian, perzinahan, bohong dan fitnah, kita harus menghindari diri dari tindakan tersebut terhadap orang lain.

Buddha juga dengan tegas menganjurkan untuk menghindari sesuatu yang memabukkan dan obat-obat terlarang. Sebab apabila anda berada di bawah pengaruh alkohol dan obat-obat terlarang, anda mampu melakukan tindakan yang mungkin tidak akan anda lakukan sebelumnya.

Apabila anda melanggar Sila, cara Buddhis adalah dengan sepenuhnya menyadari bahwa anda telah melakukannya, berusaha sebaik mungkin untuk mengoreksi diri, dan kemudian berketetapan hati untuk berusaha lebih keras lagi kedepannya.

Moralitas adalah fondasi penyanggah bagi segala hal. Oleh sebab itu cukup baik untuk menghafal lima Sila supaya anda dapat memperhatikannya setiap saat.

Dan ketika pengamalan lima Sila telah dengan sendirinya menjadi bagian dari sikap anda, pengembangan aspek-aspek positifnya akan menjadi mudah dan alami, yakni :

1. Pengamalan Cinta-kasih dan Belas kasih.
2. Pengamalan Kebaikan dan Kemurahan hati.
3. Pengamalan Kesetiaan dan Tanggung-jawab.
4. Pengamalan Kejujuran dan Ucapan yang menyenangkan.
5. Pengamalan Pengendalian diri dan Kewaspadaan.

Apa makna dari Bhavana?

Bhavana adalah pelatihan dari 'Pengembangan Pikiran' atau sederhananya, meditasi. Meditasi dapat dikatakan untuk menyucikan pikiran dengan memudahkannya dalam mengembangkan Kemurahan hati dan Belas kasih, dan pada akhirnya menumbuhkan kebijaksanaan.

Meditasi Buddhis biasanya dikelompokkan menjadi dua bagian – Vipassana atau meditasi Pandangan terang, dan Samatha atau meditasi Konsentrasi. Terdapat beragam jenis meditasi Samatha, dan Metta atau meditasi Cinta-Kasih adalah salah satu jenis meditasi yang banyak dipraktekkan. Semua jenis meditasi memiliki manfaat-manfaatnya.

Akan tetapi, pada umumnya dikenal bahwa melalui praktek Vipassana atau meditasi Pandangan terang kita dapat mengenali diri kita yang sebenarnya. Dan melalui hal ini kita mampu menyadari dengan lebih baik dan memahami ajaran Buddha dan melihat segala sesuatu seperti apa adanya.

Meditasi dapat dikatakan sebagai latihan Buddhis yang paling tinggi sebagaimana Buddha sendiri mencapai Pencerahan melalui meditasi.

Anda tidak membutuhkan meditasi sesi panjang untuk memulainya. Bahkan sesi pendek 10 sampai 20 menit setiap hari atau setiap hari yang lainnya dapat menakjubkan.

Apakah kita perlu memuja Buddha, secara rutin ke Vihara, atau melakukan persembahan atau pengorbanan?

Umat Buddha tidak memuja Buddha. Kita menganggap Beliau sebagai Guru kita dan demikianlah kita menghormati Beliau. Umat Buddha memberi penghormatan (menunduk) pada patung Buddha hanya semata-mata suatu cara dari kita dalam menunjukkan rasa hormat. Hal ini mirip dengan memberikan penghormatan pada bendera Negara, atau berdiri pada saat lagu kebangsaan diputar.

Juga tidak ada peraturan ketat yang mewajibkan kunjungan rutin ke Vihara. Akan tetapi, banyak umat Buddha yang melakukannya untuk berjumpa dengan sesama rekan umat Buddha atau belajar lebih banyak lagi ajaran Buddha. Juga tidak ada ketentuan apapun untuk melakukan persembahan dan umat Buddha sudah pasti tidak melakukan pengorbanan dalam bentuk apapun!

Buddha berkata bahwa cara terbaik untuk menghormati dirinya adalah dengan melaksanakan apa yang telah diajarkannya. Ini berarti latihan yang penuh perhatian dan yang konsisten, daripada kunjungan rutin ke Vihara setiap minggunya, namun kebanyakan waktu dipenuhi dengan sikap yang jahat.

Apa arti dari persembahan umat Buddha?

Secara tradisi, dupa, lilin, dan bunga adalah tiga jenis persembahan yang umum. Umat Buddha yang berpengetahuan akan mengetahui bahwa barang-barang tersebut bukanlah 'persembahan' yang sesungguhnya, tetapi suatu simbolis peringatan saja.

Misalnya, dupa mengingatkan kita akan 'harumnya' ajaran Buddha yang menyelimuti dunia. Lilin mengibaratkan ajaran Buddha yang menerangi jalan kita di kegelapan. Dan bunga mengingatkan kita bahwa hidup kita adalah tidak kekal, serupa yang bunga yang kita persembahkan.

Bunga ketika bermekaran sangat indah dan berbau sedap, tetapi akan luntur dan layu hanya dalam beberapa hari saja. Sama halnya dengan kita semua yang pada akhirnya akan menjadi tua dan mati. Oleh sebab itu, bunga mengingatkan kita bahwa kita harus sebanyak mungkin menggunakan waktu kita untuk melakukan kebajikan terhadap orang lain, dan untuk mempraktekkan ajaran Buddha.

Jadi pada dasarnya kamma itu apa?

Kamma secara harafiah berarti 'tindakan yang disertai kehendak' dan ini merujuk kepada keyakinan umat Buddha akan hukum Sebab dan Akibat. Kita percaya bahwa setiap tindakan yang disengajai dapat memberi akibat baik dikehidupan saat ini maupun di kehidupan mendatang.

Hasil daripada kamma tidak seharusnya dipandang sebagai imbalan atau hukuman terhadap tindakan yang dilakukan, tetapi merupakan akibat dari sesuatu tindakan yang disengajai. Tindakan yang positif akan memberikan akibat yang positif, dan tindakan yang negative akan memberikan akibat yang negatif.

Dengan menggunakan akal pikiran yang sehat tentang hukum sebab dan akibat, ambillah contoh seseorang yang merokok, minum dan makan yang berlebihan, tanpa olahraga yang teratur. Sebagai akibat dari tindakannya, orang ini memiliki kemungkinan yang besar untuk menjadi lumpuh atau mengidap penyakit jantung dan pada saatnya mengalami banyak penderitaan. Di sisi lain, orang yang memperhatikan dietnya dan menjaga tubuhnya dengan baik biasanya dapat memiliki hidup yang sehat, bahkan di usia tuanya.

Oleh sebab itu, orang yang telah melakukan banyak kebajikan dan kemudian mengumpulkan banyak kamma positif akan menikmati hidup yang bahagia dan cenderung menuju alam manusia atau bahkan alam Surga di kelahiran yang berikutnya. Sebaliknya, orang yang telah melakukan banyak tindakan jahat dan mengumpulkan kamma negatif akan memiliki hidup yang dipenuhi dengan kesulitan, dan juga dilahirkan kembali di alam kehidupan yang rendah.

Kamma dapat juga dipandang sebagai bibit. Anda memiliki pilihan atas bibit yang ingin anda tumbuhkan. Oleh karenanya, tanamlah bibit yang baik sebanyak yang anda mampu!

Peran penting dari Kamma :

Kamma adalah satu-satunya milik kita, dan yang kita bawa serta dari satu kehidupan ke kehidupan berikutnya.

Setiap tindakan yang disengajai dari jasmani, ucapan dan pikiran ibarat bibit yang ditanam; yang dapat berbuah ketika kondisi-kondisi mendukung. Apa yang anda tanam, itu juga yang anda panen.

Bagaimana seharusnya apabila kita telah melakukan banyak kejahatan? Dapatkah kita meminta Buddha untuk mengampuni kita?

Buddha dianggap sebagai Guru kita dan bukan seseorang tempat kita berdoa dan meminta pengampunan. Umat Buddha tidak percaya dengan perantara luar manapun yang darinya kita harus meminta ampun, atau memujanya untuk suatu pembebasan.

Jika umat Buddha harus meminta ampun, maka hal itu seharusnya ditujukan kepada orang yang telah kita lukai, dan bukan kepada pihak ketiga atau perantara luar. Apabila kita tidak mendapatkan ampun dari orang yang kita lukai atau untuk mengoreksi diri, maka kita harus merelakan hal itu, belajar darinya dan mengampuni diri kita sendiri, tentu saja dengan catatan bahwa kita tulus melakukannya.

Buddha mengajari bahwa setiap dari kita bertanggung jawab terhadap tindakan kita sendiri, dan setiap dari kita mampu menentukan nasib kita sendiri. Kita sepantasnya mempertimbangkan dengan hati-hati sebelum melakukan kejahatan apapun, dan sebaliknya berusaha melakukan kebajikan setiap saat.

Jika anda tidak yakin apabila suatu perbuatan benar atau salah, anda dapat mengaplikasikan peraturan yang sederhana ini seperti yang telah diajarkan Buddha : apabila tindakan tersebut merugikan baik diri anda sendiri atau yang lainnya, atau kedua-duanya; maka hindari tindakan tersebut. Apabila tidak, anda dapat melanjuti tindakan yang baik itu!

Abraham Lincoln :
“Ketika saya berbuat baik, saya merasa senang.
Ketika saya berbuat jahat, saya merasa susah.
itulah agama saya.”

Jadi apa yang dapat kita perbuat untuk mengatasi kamma negatif dari tindakan jahat yang telah kita lakukan?

Menurut hukum Sebab dan Akibat, kamma negatif tidak dapat dengan semudah itu dihapus dengan kamma positif. Setiap tindakan yang disengajai akan memberikan akibat dalam waktu dekat atau di masa mendatang.

Buddha memberikan perumpamaan garam di sungai dalam menasehati kita tentang bagaimana caranya mengurangi pengaruh dari kamma negatif. Beliau berkata apabila satu sendok garam dapat membuat satu cangkir air terasa asinnya namun satu sendok yang sama ini hampir tidak memberikan pengaruh terhadap rasa air di suatu sungai.

Secara sederhana, kurangi kamma negatif yang anda miliki dengan mengumpulkan banyak kamma positif.

Dan kamma positif dikumpulkan dengan pelaksanaan Dana, Sila dan Bhavana.

Buddha :
“Jangan meremehkan kebajikan dengan berkata ia tidak berpengaruh bagi diriku.
Bagaikan tetesan air yang memenuhi tempayan air.
Begitu pula dengan orang bijak yang mengumpulkan sedikit demi sedikit,
dia memenuhi dirinya dengan kebajikan.”

DASAR AJARAN BUDDHA

Buddha

Siddhattha Gotama dilahirkan di keluarga suku yang berkuasa sekitar 2500 tahun yang lalu. Ayahnya adalah kepala dari suku ini yang tinggal di India Utara berdekatan dengan perbatasan yang disebut Nepal sekarang ini. Sebagai satu-satunya putra dari kepala suku ini, dia menikmati kehidupan yang menyenangkan dan mewah dikelilingi oleh kekayaan dan wanita. Namun, bahkan sebagai seorang pemuda dia menyadari bahwa dirinya tidak akan mendapatkan kepuasan yang abadi dari cara hidup demikian.

Dia mulai melihat bahwa semua manusia tidak terlepas dari sasaran penyakit, penuaan dan kematian. Di usianya yang ke 29, dan terinspirasi oleh penglihatan sesosok petapa yang tenang dan bermartabat, dia memutuskan untuk melepaskan cara hidupnya yang mewah. Dia meninggalkan istri dan anak di dalam penjagaan keluarga bangsawannya untuk mencari jawaban dari kebahagiaan yang abadi. Setelah 6 tahun berkelana dan menjalani latihan pertapaan yang keras, dia menyadari bahwa bukan dengan cara hidup yang longgar maupun petapaan keras yang dapat membawanya pada jawaban yang dicarinya.

Dia memutuskan untuk menjalani 'Jalan Tengah' di antara kedua ekstrim ini. Dia kemudian duduk di bawah pohon Bodhi, menenangkan diri, makan yang baik dan berketetapan hati untuk tidak bangun sampai dia menemukan jawabannya. Setelah semalaman bermeditasi mendalam, pemahaman penuh muncul di dirinya. Dari sana, pangeran dikenal menjadi seorang Buddha yang secara harafiah berarti 'Yang Tercerahkan'.

Buddha kemudian menghabiskan 45 tahun lamanya dari hidup Beliau untuk mengajari apa yang telah dipahaminya. Beliau membentuk komunitas para bhikkhu yang disebut Sangha, dan ajaran Buddha tersebar di seluruh India Utara. Raja, bangsawan, pedagang dan petani menjadi murid dan pengikutnya, dan bahkan sekarang, tak terhitung jumlah orang dimana saja yang mendapatkan manfaat dari ajarannya.

Beliau wafat dengan damai dalam Nibbana akhir di usia ke 80.

Empat Kebenaran Mulia

Pada saat pencerahan, Buddha menyadari Empat Kebenaran Mulia.

1. **Semua makhluk adalah sasaran dari Dukkha.**
   Dukkha biasanya diterjemahkan sebagai penderitaan tetapi sesungguhnya ia meliputi jangkauan luas dari perasaan negatif termasuk tekanan, ketidak-puasan dan penderitaan jasmani. Dukkha timbul sebab semua makhluk merupakan sasaran dari penyakit, berpisah dengan yang dicintai, tidak mendapatkan apa yang diinginkan, mengalami penuaan dan kematian.

2. **Dukkha timbul dari hasrat dan keinginan.**
   Semua makhluk menginginkan sensasi yang menyenangkan, dan juga berhasrat untuk menghindari sensasi yang tidak menyenangkan. Sensasi-sensasi ini dapat berupa jasmani maupun mental dan dukkha timbul ketika hasrat dan keinginan tidak dapat dipenuhi.

3. **Dukkha dapat diatasi dengan mengakhiri hasrat dan keinginan.**
   Nibbana adalah suatu keadaan tenang dimana semua ketamakan, kebencian dan kebodohan, demikian dukkha, telah diakhiri.

4. **Ada cara mengakhiri Dukkha, yakni Jalan Mulia Berunsur Delapan.**
   Dukkha dapat dikurangi, dilemahkan dan akhirnya dilenyapkan dan Nibbana dicapai dengan mengikuti jalan yang telah diajari Buddha.

Ajaran Buddha terkadang dikritik terlalu pesimis karena kelihatannya berfokus pada penderitaan daripada kebahagiaan dan kesenangan. Tetapi semua kondisi dari kebahagiaan dan kesenangan adalah tidak kekal karena semua makhluk adalah sasaran dari penyakit, penuaan dan kematian, dan sebagai akibatnya, semua makhluk tanpa dapat menolak merupakan sasaran dari dukkha.

Sebaliknya, ajaran Buddha sebenarnya bersifat nyata karena Buddha telah mengajari kita bagaimana caranya untuk mengatasi atau mengurangi dukkha, dan bagaimana caranya mencapai kebahagiaan abadi dari Nibbana. Dengan mengikuti Jalan Mulia Berunsur Delapan yang diajarkan Buddha, Nibbana dapat dialami bahkan di kehidupan saat ini.

Jalan Mulia Berunsur Delapan

1. **Pandangan Benar**
   Memahami dan menerima Empat Kebenaran Mulia.

2. **Pikiran Benar**
   Mengembangkan pikiran yang dermawan, cinta kasih dan belas kasih.

3. **Ucapan Benar**
   Menghindari kebohongan, fitnah, ucapan kasar dan gossip. Untuk mengupayakan ucapan yang jujur, mendamaikan, yang baik dan bermanfaat.

4. **Perbuatan Benar**
   Menghindari pembunuhan, pencurian dan perzinahan. Untuk mengupayakan cinta kasih, kejujuran dan kesetiaan.

5. **Penghidupan Benar**

Menghindari pekerjaan yang meliputi pembunuhan (manusia dan hewan), menjual daging hewan, perdagangan manusia, senjata, racun dan minuman yang memabukkan. Pekerjaan yang tidak etis, tidak bermoral dan tidak sesuai dengan hukum seharusnya juga dihindari.

6. **Usaha Benar**
   Menerapkan disiplin mental dalam mencegah timbulnya pikiran jahat, dan untuk menghilangkan pikiran jahat yang telah timbul. Dalam mengembangkan pikiran baik, dan untuk mempertahankan pikiran baik yang telah timbul.

7. **Perhatian Benar**
   Memperhatikan tubuh, posisi tubuh dan sensasi. Memperhatikan pikiran dan bentuk-bentuk pemikiran, emosi dan perasaan.

8. **Konsentrasi Benar**
   Mempraktekkan meditasi untuk melatih pikiran yang manunggal dan terarah dalam mengembangkan dan memperoleh kebijaksanaan.

Tiga Karateristik Kehidupan

Buddha juga menemukan bahwa semua kehidupan memiliki tiga karateristik.

Anicca

Segala sesuatu tidak kekal, dan segala sesuatu berada dalam proses perubahan menjadi sesuatu yang lainnya. Misalnya, kita semua berada dalam proses penuaan. Bahkan bintang dan galaxi juga dalam proses perubahan.

Dukkha

Karena segala sesuatu tidak kekal, kehidupan merupakan sasaran dari penderitaan. Selalu saja ada hasrat terhadap yang menyenangkan, dan juga penolakan terhadap yang tidak menyenangkan, yang dihasilkan dari sifat alami kehidupan yang terus berubah.

Anatta

Tidak ada diri yang kekal atau yang tidak berubah. 'Diri' yang keberadaannya kita percayai, tak lain hanya terdiri dari berbagai unsur mental dan jasmani, yang berada dalam keadaan yang terus berubah oleh proses Sebab dan Akibat.

Kelahiran Kembali

Karena tidak adanya diri yang kekal/tidak berubah, ajaran Buddha menolak keberadaan jiwa/roh yang kekal/tidak berubah yang berpindah dari satu kehidupan ke kehidupan berikutnya. Menurut ajaran Buddha, batin atau kesadaran bergerak dari satu kehidupan ke kehidupan berikutnya.

Dalam paradoks yang nampak ini, orang yang berusia 70 tahun tidaklah berbeda ataupun serupa dengan orang semasa dia berusia 20 tahun. Perbedaan dan persamaan ini secara mental dan jasmani. Begitu

juga, batin atau kesadaran yang bergerak dari satu kehidupan ke kehidupan yang berikutnya tidaklah berbeda ataupun serupa dengan yang ada di kehidupan sebelumnya.

Misalnya, jika nyala api dari satu lilin digunakan untuk menyalakan lilin yang lain, nyala api dari lilin kedua tidaklah serupa ataupun berbeda dari nyala api lilin pertama. Walaupun nyala api dari lilin kedua berasal dari lilin pertama.

Kamma dibawa serta oleh kesadaran menuju kehidupan yang berikutnya.

Konsep ini akan susah untuk dipahami pertama kalinya. Namun, dengan pengetahuan dan pemahaman, dan praktek meditasi pandangan terang, realisasi dan pengetahuan akhir akan timbul di dalam diri seorang praktisi.

Kumpulan Ajaran Buddha

Ajaran Buddha, yang juga dikenal sebagai Dhamma, disusun dalam tiga set buku secara terpisah. Buku-buku ini secara kolektif dikenal sebagai Tipitaka, atau Tiga Keranjang. Jumlah keseluruhan dari materinya sangat luas dan diperkirakan dua kali lebih dari Encyclopaedia Britannica.

Walaupun beberapa perubahan dan perbaikan di Tipitaka tidak terelakkan dalam masa 2500 tahun atau selama keberadaannya, diperkirakan sekitar 90% dari ajaran masih bertahan. Ini disebabkan pada saat pembacaan/pengulangan ajaran, hal itu dilakukan oleh beberapa ratus bhikkhu yang mengulangnya secara bersama-sama pada waktu yang bersamaan. Ketika pada akhirnya dilakukan dalam bentuk tulisan sekitar 80 BC, sekelompok besar para bhikkhu juga mengambil bagian dalam tugas ini dalam kesatuan. Hal ini membuat perubahan Tipitaka sangat sulit. Teks asli yang bertahan saat ini di simpan dengan baik di Sri Lanka.

Sutta Pitaka

Dibagi ke dalam lima kumpulan yang berbeda, Sutta Pitaka berisi semua kotbah-kotbah Buddha beserta beberapa kotbah dari siswa yang paling senior. Buddha sangat sukses dalam membabarkan ajarannya karena Beliau menggunakan bahasa umum yang dipakai orang-orang yang disebut Pali.

Beliau menyesuaikan sikap dan cara dari menyampaikan kotbah sehingga untuk orang biasa Beliau menggunakan konsep yang lebih sederhana, dan ide yang lebih rumit untuk pendengar yang terpelajar dan intelektual. Beliau mengajari semuanya mulai dari petani sampai raja.

Ajarannya berkisar dari panduan untuk keteladanan individu sampai komentar mendalam tentang filsafat politik dan sosial. Mereka bersifat pragmatis dan siap untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dan walaupun diajari lebih dari 2500 tahun yang lalu, ajaran Beliau masih tepat guna sampai saat ini.

Vinaya Pitaka

Juga terbagi ke dalam lima buku, Vinaya Pitaka menetapkan peraturan dan panduan bagi Sangha atau komunitas bhikkhu dan bhikkhuni. Dengan setiap bhikkhu dan bhikkhuni yang memiliki hak yang sama, Sangha mungkin saja merupakan organisasi demokrat paling tua yang masih berfungsi sampai saat ini.

Abhidhamma Pitaka
Dikenal sebagai ajaran Buddha yang lebih tinggi, Abhidhamma Pitaka adalah pendekatan Dhamma yang bersifat penting dan sangat rumit dan juga sangat mendalam. Berisikan doktrin Buddhis yang disusun dan dikelompokkan secara sistematis menjadi tujuh set buku.

Walaupun secara tradisi dihubungkan dengan Buddha, banyak komentator sekarang menganggap Abhidhamma bagian dari tulisan bhikkhu-bhikkhu terpelajar yang mencampurnya ke dalam ajaran Buddha sehingga terbentuklah kumpulan yang menakjubkan ini.

Abhidhamma berhubungan dengan konsep kehidupan dan realitas. Menganalisa proses pemikiran manusia dan menyelidiki unsur dari pikiran dan bentuk-bentuk pikiran. Banyak konsep darinya berkenaan dengan realitas dan persepsi yang telah mengantisipasikan tugas dari pemikir modern dan ilmuwan.

Tradisi-tradisi umat Buddha

Mengapa terdapat bermacam-macam tradisi umat Buddha?

Ajaran Buddha ditemukan lebih dari 2500 tahun yang lalu, dan melalui perjalanan waktu yang panjang ini, telah berkembang tiga tradisi utama. Perkembangan ini terbentuk seiring dengan penyesuaian ajaran Buddha dengan kondisi dan kebudayaan dari berbagai negara dimana ajaran tersebut tersebar.

Akan tetapi, ajaran Buddha telah terbukti bertahan, sementara kulit luar mungkin berbeda, inti ajaran Buddha tetap sama untuk semua tradisi. Misalnya, persetujuan atas inti ajaran, atau “Titik yang menyatukan” di antara tradisi yang berbeda dengan resmi disahkan oleh Sidang Sangha Buddhis Sedunia di Sri Lanka pada tahun 1966.

Umat Buddha menerima dan menghargai perbedaan, dan menganggap bermacam-macam tradisi hanyalah sebagai jalur yang berbeda untuk tujuan yang sama. Pada umumnya, tradisi yang berbeda-beda ini membantu dan mendukung satu sama lain di sepanjang jalur ini.

Secara singkat, apa sebenarnya tradisi Buddhis yang bermacam-macam ini?

Tradisi Theravada adalah yang tertua dan yang paling konservatif. Ia paling dekat dengan ajaran murni/awal Buddhis seperti yang diajarkan oleh Buddha sendiri. Ia lebih sederhana dari tradisi lain dalam pendekatan, dengan sedikit upacara dan ritual, menekankan hanya pada disiplin dan moralitas dan praktek dari meditasi.

Tradisi Mahayana mulai berkembang di India sekitar 200 B.C. dan 100 A.D. Ia telah menyesuaikan diri dengan bermacam-macam kebudayaan Asia yang menyerap unsur ajaran Hindu dan ajaran Tao. Ajaran Buddhis Mahayana menekankan pada belas kasih dan keyakinan dengan tujuan membantu yang lainnya meraih pencerahan. Sekte Zen, Nichiren dan Tanah Suci tergolong dalam ajaran Buddhis Mahayana.

Tradisi Vajrayana atau Tibet muncul di India sekitar 700 A.D. ketika bhikkhu-bhikkhu Buddhis India membawa ke Tibet label ajaran Buddha dengan praktek Tantra. Ini dikombinasikan dengan unsur agama

Bon setempat, memberikan Vajrayana beberapa latihan-latihan uniknya. Ia cenderung bersandaran lebih pada ritual, pembacaan mantra dan visualisasi. Tokoh Buddhis yang paling terkenal, Dalai Lama, adalah kepala spiritual dari tradisi Vajrayana.

Mengapa kata-kata yang sama dieja secara berbeda dalam tradisi Buddhis yang berbeda-beda?

Di jaman Buddha, bahasa yang umumnya dipakai adalah Pali, berlawanan dengan Sansekerta yang digunakan terutama oleh Brahmin, pendeta ajaran Hindu. Buddha memilih untuk berbicara dan mengajar dalam Pali secara umumnya sebab Beliau menginginkan sebanyak mungkin orang untuk belajar dan mendapatkan manfaat dari ajarannya.

Sekolah Buddhis Theravada menggunakan ejaan dan pelafalan dalam Pali, dan sekolah Mahayana/Zen dan Tibet menggunakan Sansekerta pada umumnya. Contoh dari ejaan Pali adalah Dhamma, kamma dan Nibbana. Versi Sansekerta dari kata-kata ini adalah Dharma, karma dan nirvana.

Buku kecil ini menggunakan ejaan Pali sebab Pali adalah bahasa yang paling dekat dengan apa yang digunakan oleh Buddha sendiri.

PERTANYAAN LANJUTAN… DAN JAWABANNYA

Kamma, kelahiran kembali dan ketidaksamaan dalam kehidupan

Apakah kamma menjelaskan mengapa terdapat begitu banyak ketidaksamaan dalam kehidupan di sekililing kita?

Orang-orang selalu keheranan tentang keadilan dalam hidup, dan mengapa setiap orang terlahir tidak sama.

Pertanyaan-pertanyaan sering dilontarkan tentang mengapa seseorang sangat sehat dan yang lainnya terlahir dengan banyak penderitaan jasmani. Mengapa seseorang terlahir di keluarga kaya raya, dan yang lainnya dalam kemiskinan papa. Mengapa seseorang mampu menikmati hidup yang panjang dan bahagia, dan yang lainnya pendek umur oleh tindak kekerasan atau kecelakaan.

Umat Buddha tidak percaya bahwa semua ketidaksamaan ini disebabkan secara kebetulan, atau atas keinginan yang tidak dapat dijelaskan dari makhluk surga yang tidak tampak dan yang maha kuasa. Kita percaya bahwa kamma dan hukum Sebab dan Akibat menerangkan sebagian besar perbedaan-perbedaan dalam hidup manusia ini.

Apabila kita tidak dapat mengingat apapun dari kehidupan lampau kita, adilkah untuk menderita dalam kehidupan ini untuk sesuatu kesalahan yang dilakukan di kehidupan sebelumnya?

Tanamkan dalam pikiran bahwa kamma bukanlah suatu sistem imbalan atau hukuman. Ia hanyalah prinsip dasar bahwa tindakan apapun yang disertai kehendak memiliki akibat yang dapat membuahkan hasil, ketika kondisinya tepat.

Ambillah contoh seseorang yang mabuk, kemudian tersandung dan jatuh ke dalam selokan. Dia mematahkan kakinya. Orang tersebut bisa saja tidak mengingat bagaimana dia jatuh dan mengalami luka, tetapi dia masih saja merasakan sakit akibat tindakan dia.

Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, kamma dapat juga dipandang sebagai menanam bibit. Jika anda menanam bibit apel, pohon apel akan tumbuh. Jika anda menanam bibit ek, pohon ek yang akan tumbuh. Ia hanyalah prinsip dari hukum Sebab dan Akibat.

Oleh sebab itu, keadilan dan ingatan bukanlah factor dalam kamma dan ini berlaku secara merata untuk semua makhluk dalam kehidupan.

Apabila ada kelahiran kembali, mengapa orang-orang tidak mengingat kehidupan lampau mereka?

Ingatan tentang kehidupan lampau terbaring halus dalam alam bawah sadar kita. Kita biasanya tidak mampu masuk ke dalam ingatan ini karena pikiran kita tidak jelas, atau cukup terarah. Misalnya, sedikit sekali dari kita mampu mengingat apa yang telah kita kerjakan di hari yang sama baru sebulan yang lalu! Tetapi, penelitian telah menunjukkan bahwa beberapa anak-anak kecil yang pikirannya masih jernih, mampu secara spontan mengingat kehidupan lampau mereka.

Ahli jiwa orang Barat sekarang menggunakan metode hipnotis regresi untuk membantu pasien dengan masalah mental, dan beberapa dari pasien ini kelihatannya mampu mengingat kembali kehidupan lampau mereka di bawah terapi demikian. Bhikkhu-bhikkhu dengan pikiran yang terarah dan mereka yang mampu memasuki keadaan meditasi yang mendalam juga dikatakan mampu mengingat kembali kehidupan lampau mereka.

Apabila kita tidak dapat mengetahui apapun tentang kehidupan kita yang berikutnya, lalu mengapa khawatir tentang itu?

Adanya sedikit tindakan egois yang diambil. Hal ini sama dengan orang tua yang tidak bertanggung jawab yang menghabiskan segala yang mereka miliki tanpa menyisakan apapun untuk anak-anak mereka. Mereka tidak dapat mengetahui dengan pasti apa yang akan terjadi dengan anak-anak mereka. Orang tua yang bertanggung jawab akan melakukan apapun yang mereka bisa untuk meyakinkan yang terbaik bagi keturunan mereka terlepas dari apakah mereka masih ada atau tidak untuk melihat hasilnya.

Akan tetapi, dikatakan dalam buku ajaran Buddha bahwa beberapa makhluk surgawi, dan juga beberapa makhluk yang terlahir di alam rendah pada kenyataannya mampu mengingat kembali kehidupan lampau mereka. Beberapa dari makhluk ini menjelaskan perbuatan-perbuatan yang memberi kondisi kelahiran kembali mereka. Itulah pendorong untuk melakukan yang terbaik semampu kita di kehidupan ini.

Dalam kasus apapun, sebagai seorang umat Buddha, kita harus melakukan sebaik yang kita bisa di kehidupan ini, terlepas dari apakah kita dapat atau tidak untuk mengalami akibat positif di kehidupan berikutnya.

Ada pepatah yang berharga dalam ajaran Buddha yang menghasilkan pemikiran-pemikiran tentang :

“Apabila anda ingin mengetahui bentuk kehidupan yang anda jalani di kehidupan lampau anda, lihatlah pada kehidupan anda saat ini.

Apabila anda ingin mengetahui bentuk kehidupan yang akan anda miliki di kehidupan berikut anda, lihatlah pada kehidupan anda saat ini.”

Adakah bukti ilmiah dari kelahiran kembali?

Pada kenyataannya terdapat banyak kasus yang diselidiki dan didokumentasikan dari orang-orang, termasuk banyak anak-anak kecil, yang mengingat kehidupan lampau mereka. Sementara terdapat banyak contoh bukti-bukti dalam buku yang tak terhitung jumlahnya yang berasal dari Timur, Studi dalam hal ini juga telah dilakukan banyak peneliti Barat.

Penyelidikan ini dilakukan untuk kelompok orang-orang Asia dan Barat di bawah kondisi ilmiah dan disertai dengan pengujian yang setepat-tepatnya. Kesimpulan yang didapati adalah kelahiran kembali bukan hanya memungkinkan, namun juga terbukti dengan baik.

Misalnya, Carol Bowman telah menulis buku-buku tentang anak-anak yang mampu mengingat kembali kehidupan lampau mereka. Buku-buku ini bukan buku-buku keagamaan atau spiritual, tetapi kasus studi yang terdokumentasi dengan baik berdasarkan penelitian dan penyelidikan empiris yang dilakukan pada ratusan anak-anak.

Prof. Ian Stevenson adalah seorang ahli jiwa terkenal dan direktur dari divisi Studi Perseptual di Universitas Virginia di USA. Publikasi Prof Stevenson, yang dimaksudkan terutama untuk komunitas para sarjana dan ilmuwan, menjelaskan lebih dari 3000 studi kasus orang-orang yang dapat mengingat kehidupan lampau mereka.

Penyelidik lainnya yang terkenal dan bereputasi serta berotoritas dalam kasus ini adalah Dr. Jim Tucker, Dr. Raymond Moody dan Thomas Shroder.

Henry Ford :
“Tugas menjadi sia-sia jika kita tak dapat menggunakan pengalaman kita di kehidupan berikutnya.”
“Kecerdasan adalah buah dari pengalaman panjang di banyak kehidupan.
Untuk ini saya yakin, kita ada di sini untuk sebuah tujuan.
Kita akan terus maju. Pikiran dan ingatan, adalah selamanya.”

Ajaran Buddha dan pengetahuan modren

Apakah ajaran Buddha bertentangan dengan pengetahuan modern?

Di antara semua agama besar di dunia, ajaran Buddhis tidak memiliki konflik besar atau yang berarti dengan penemuan pengetahuan modern. ia tidak memiliki mitos suatu pencipta juga tidak mencoba untuk menghubungkan fenomena alam dengan akibat-akibat gaib.

Ia sepenuhnya merangkul Teori dari Evolusi yang cukup jelas menerangkan doktrin Buddhis tentang ketidak-kekalan. Jadi ajaran Buddhis tidak memiliki kesukaran dengan sisa-sisa fosil, penanggalan berdasarkan karbon, dan bukti geologi yang digunakan pengetahuan modern dalam menentukan usia dari bumi yang berkisar sekitar 4.5 milyar tahun. Penemuan ini pada kenyataannya mengkonfirmasikan komentar Buddha tentang keberadaan bumi yang telah berlangsung berkalpa-kalpa lamanya.

Buddha telah berkata secara khusus tentang adanya tata surya yang tak terhitung jumlahnya di semesta ini dan bumi kita hanya seperti bintik abu dibandingkan dengan alam semesta yang luas dan beragam ini. Beliau tidak menyatakan bahwa bumi diciptakan oleh sesuatu makhluk surgawi atau manusia adalah ciptaan istimewa dari makhluk tersebut.

Dengan menggunakan astronomi modern, satelit dan radio teleskop, kita dapat mengamati trilyunan bintang dan milyaran galaxi di semesta; dan melihat dengan jelas bahwa Buddha melakukan pengamatan yang sangat tepat tentang bumi kita di semesta.

Konsep Buddha tentang waktu, dalam konteks alam semesta, nampaknya sangat sesuai dengan pengetahuan modern. Ajaran Buddha mengukur skala waktu dari semesta dalam satuan 'kalpa' yang tidak terbayangkan betapa panjangnya waktu. Beliau memberikan perumpamaan kain sutra yang digunakan untuk menyikat puncak dari gunung sekali dalam seratus tahun. Waktu yang diperlukan bagi gunung untuk menjadi usang sekitar satu 'kalpa' lamanya. Oleh sebab itu, kosmologi Buddhis cukup berdekatan dengan perkiraan ilmiah modern tentang usia dari semesta, yang diperkirakan sekitar 13.7 milyar tahun.

Juga dengan sangat menarik, Buddha menyebutkan bahwa semesta dalam kondisi yang terus mengembang dan menyusut dan proses ini berlangsung untuk waktu yang tidak terbayangkan lamanya, atau untuk banyak 'kalpa'. Kelihatannya, Beliau mengantisipasikan teori pergerakkan semesta lebih dari 2500 tahun lamanya.

Dalam salah satu kotbahnya, Buddha memegang secangkir air dan berkata bahwa ada makhluk hidup yang tak terhitung jumlahnya dalam air. Untuk waktu yang lama, tidak ada siapapun yang memahami maksud ucapan Beliau, tetapi sekarang, kita dapat melihat melalui mikroskop bahwa pada kenyataannya terdapat mikro-organisme yang tak terhitung jumlahnya dalam cangkir air manapun. Jadi, masih banyak hal-hal yang diucapkan Buddha yang masih perlu untuk ditemukan dan dipahami.

William Shakespeare, di Hamlet :
"Ada lebih banyak hal-hal di surga dan di bumi, Horatio, daripada mimpi-mimpi filosofi anda."

Ajaran Buddha dan Mitos

Dalam ajaran Buddha, mengapa tidak ada kepercayaan terhadap Tuhan maha tinggi yang menciptakan semesta?

Umat Buddha cenderung bersikap cukup realitis dalam hal ini dan tidak mempercayai mitos penciptaan seperti alam semesta muncul dari telur kosmik, atau diciptakan oleh seorang pria tua dengan jenggot putihnya yang panjang. Jadi kita senantiasa percaya bahwa semesta selalu ada.

Apabila dikatakan bahwa makhluk yang maha kuasa atau 'perancang terpandai' yang menciptakan semesta, maka menimbulkan pertanyaan yang sangat jelas tentang siapa yang kemudian menciptakan atau 'merancang' makhluk itu? Dan apabila makhluk tersebut selalu ada, lalu bukankah lebih dapat dipercayai bahwa sebaliknya semesta selalu ada?

Dalam kasus apapun, umat Buddha tentu saja tidak percaya tentang makhluk maha kuasa dan maha tahu, dengan alasan apapun, yang mengijinkan ciptaannya sendiri untuk disiksa dalam neraka untuk selama-lamanya (sementara makhluk tersebut juga diciptakan). Dan apabila makhluk maha kuasa tersebut mengetahui sebelumnya bahwa kebanyakan dari ciptaannya ditakdirkan terbakar di neraka selama-lamanya, lalu mengapa masih saja menciptakan begitu banyak penderitaan? Juga sulit bagi umat Buddha untuk percaya bahwa makhluk maha tinggi yang penuh cinta kasih dan pemaaf ternyata juga bersikap pendendam, tidak adil, tak kenal ampun dan sadis.

Buddha menasehati kita untuk tidak memperhatikan spekulasi-spekulasi demikian, berhubung spekulasi-spekulasi ini pada akhirnya tidak bermanfaat. Beliau menyampaikan cerita tentang seseorang yang tertusuk oleh panah beracun, tidak ingin mencabut panahnya sampai dia mengetahui siapa yang menembak panah tersebut, mengapa dia tertembak, dan racun jenis apa yang ada di panahnya.

Serupa halnya dengan tugas seorang dokter yang mencabuti panah beracun tersebut dan mengobati lukanya, dan tidak menjawab pertanyaan-pertanyaan orang tersebut yang bukan pada waktunya; merupakan peranan Buddha dalam menunjukkan pada kita cara untuk membebaskan diri kita dari penderitaan dan tidak menjawab pertanyaan spekulatif tersebut. Oleh sebab itu, Beliau berkata kita harus lebih memikirkan dan fokus terhadap apa yang penting, yakni praktek ajaran Buddha.

Jadi ajaran Buddha tidak mengancam non-Buddhis dengan hukuman neraka yang selama-lamanya?

Tentu saja tidak! Ancaman tersebut mungkin saja dibutuhkan di jaman kuno untuk menjaga keberadaban manusia, dan juga dilakukan bersamaan dengan janji imbalan di surga. Pendekatan ini juga dilakukan dalam menarik orang-orang untuk bergabung dengan kelompok keyakinan tertentu, dengan ancaman hukuman yang abadi dan pahala.

Umat Buddha tidak menerima konsep tentang seorang Tuhan pencemburu yang menghukumi ciptaannya sendiri hanya karena mereka memilih keyakinan yang berbeda. Secara praktis, semua bangsa yang beradab menghormati dan menjamin kebebasan berpikir dan praktek agama, seperti yang diabadikan dalam piagam PBB (Pasal 18). Penyiksaan lebih jauh lagi, dilarang oleh semua bangsa yang beradab di muka bumi. Jadi bagaimana mungkin Tuhan tertentu yang sewajarnya menciptakan kita semua, bisa jadi kurang beradab? Maka itu, umat Buddha menemukan ancaman siksaan selama-lamanya di neraka cukup sulit untuk dipercaya.

Sebagai contoh, makhluk mana yang akan mengirimkan atau mengijinkan makhluk lainnya untuk dibakar dalam neraka yang berapi-api untuk selama lamanya? Ambillah pengorek api biasa misalnya. Nyalakan di telapak tangan anda. Dapatkah anda menahan rasa sakit hanya untuk beberapa detik saja? Dapatkah anda menyalakan pengorek api tersebut di telapak tangan seseorang hanya untuk satu menit saja dan mengamati mereka berteriak dalam kesakitan? Dapatkah anda melakukan hal itu pada seseorang untuk selama-lamanya? Kekejaman tersebut di luar bayangan kita.

Lebih jauh lagi, jika dalam kuasa anda untuk menghentikan penderitaan yang sangat dan tanpa akhir itu, tidakkah akan anda lakukan? Akankah sesuatu makhluk yang sehat dan rasional tidak melakukannya? Tidak akan pernah ada pembenaran untuk kekejaman yang tak kenal ampun untuk alasan dan keadaan apapun yang memungkinkan.

Buddha tidak pernah menggunakan ancaman apapun, atau mencoba untuk memaksa siapapun dalam menerima ajarannya. Beliau percaya dengan kebebasan berpikir. Beliau mengenali bahwa tidak semua orang dapat menerima ajarannya, dan orang-orang mengalami kemajuan secara berbeda-beda dan akan memilih jalur yang berbeda untuk diri mereka sendiri. Beliau lebih menyenangi untuk menjelaskan ajarannya dengan cara yang logis dan masuk akal, dan ingin orang-orang untuk memahami dan menyadari ajarannya untuk diri mereka sendiri tanpa rasa takut akan hukuman dari dirinya.

Ajaran Buddha bukanlah mengenai ancaman atau imbalan, tetapi mengenai pengetahuan dan pemahaman.

Albert Einstein :
“Ajaran Buddha memiliki karakteristik dari apa yang dapat diharapkan dalam agama kosmik di masa mendatang : ia melampaui kepribadian Tuhan, melampaui ajaran agama dan teologi; ia melingkupi kealamian dan spiritual, dan ia berdasarkan pada pengertian religi, yang terwujud dari pengalaman akan segala hal, yang alami dan spiritual, sebagai kesatuan yang bermakna. Apabila ada ajaran yang dapat mengatasi kebutuhan pengetahuan modern, maka ajaran tersebut adalah ajaran Buddha.”

Meditasi dan roh jahat

Apakah meditasi mengijinkan setan atau roh jahat untuk memasuki dan merasuki pikiran?

Meditasi telah dipraktekkan dalam beragam bentuk, dan oleh beragam kebudayaan dalam masa ribuan tahun. Ia diajarkan dan dipraktekkan di seluruh dunia dan mendapatkan banyak popularitas, terutama di negara Barat.

Badan hukum besar internasional yang mengirimkan staff dan eksekutif mereka untuk pelajaran dan retret meditasi meningkat dalam jumlah. Mereka mengenali manfaat-manfaat dari meditasi dalam meningkatkan konsentrasi dan kejernihan pikiran, begitu juga penanggulangan yang lebih baik terhadap tekanan, rasa sakit, kejengkelan dan kemarahan.

Ilmuwan syaraf di Universitas Massachusetts Sekolah Medis, dengan mempelajari gelombang otak dari orang-orang yang bermeditasi secara rutin, telah menunjukkan bahwa mereka lebih damai dan tenang

dari non-meditator. Peneliti di Universitas California, San Fransisco Pusat Medis, telah menunjukkan dengan meditasi, umat Buddha benar-benar lebih bahagia dan lebih tenang dari kebanyakan orang!

Sebagian orang mungkin mengecilkan hati kita dari praktek meditasi karena ketakutan mereka sendiri yang tidak rasional. Cukup bijaksana untuk menanggapi omongan tersebut sebagai omong-kosong yang takhyul.

Homoseksual pria dan wanita

Dapatkah homoseksual pria dan wanita menjadi pengikut ajaran Buddha?

Orientasi seksual tidaklah begitu penting dalam ajaran Buddha. Buddha akan bertanya, siapa yang lebih baik – seorang homoseksual pria yang bersikap baik atau seorang heteroseksual yang jahat dan tidak jujur? Menurut Buddha, apa yang menjadi perhitungan adalah moralitas dan kebajikan dari seseorang, dan apakah orang tersebut berada di jalan menuju pencerahan atau tidak.

Oleh sebab itu, homoseksual pria dan wanita yang menjalani kehidupan yang baik dapat dengan pasti menjadi seorang Buddhis.

Merokok dan ajaran Buddha

Apakah merokok dilarang dalam ajaran Buddha?

Sejujurnya, ajaran Buddha tidak menganggap kebiasaan merokok sebagai tindakan yang tidak benar secara moral.

Akan tetapi, praktisi ajaran Buddha yang serius yang telah memiliki kebiasaan ini akan berusaha untuk melepaskannya. Ini dikarenakan kebiasaan merokok adalah suatu bentuk kecenderungan dari nafsu keinginan dan keterikatan yang sungguh menagihkan. Juga, kebiasaan merokok membahayakan diri sendiri dan orang lain lewat pengaruh dari asap rokok. Jadi, apabila sesuatu itu membahayakan diri sendiri dan juga orang lain, hal tersebut tidak dapat dipandang secara positif dalam ajaran Buddha.

Ambisi dan kepuasan hati

Ajaran Buddha mengajarkan tentang kepuasan hati, tetapi orang-orang memiliki ambisi dalam pekerjaan dan juga menginginkan kehidupan yang lebih baik untuk keluarga mereka. Bagaimanakah hal ini dapat disatukan?

Sementara benar dikatakan bahwa ajaran Buddha menganggap kepuasan hati sebagai suatu kebajikan, ia juga menyadari bahwa setiap orang memilih jalur yang berbeda untuk memperoleh kedamaian dan kebahagiaan mereka sendiri. Dalam kasus seperti ini, Buddha akan merekomendasikan Jalan Tengah.

Tidak menjadi terlalu berambisi sampai menyebabkan kerugian dan luka pada orang lain dalam mencapai ambisi anda. Dan juga tidak terlalu berpuas hati sampai penghidupan dan keluarga anda sendiri yang dirugikan.

Vegetarianisme, bhikkhu dan daging tiruan

Apakah menjadi vegetarian adalah keharusan bagi umat Buddha?

Dalam ajaran Buddha, menjadi vegetarian atau tidak, tergantung sepenuhnya pada pribadi itu sendiri. Apa yang ditekankan dalam ajaran Buddha bukanlah kemurnian dari makanan, tetapi kemurnian dari pikiran.

Tentu saja, banyak umat Buddha, yang kemudian menyadari kekejaman yang terlibat dari konsumsi daging, yang tidak lebih dari sekedar daging binatang malang. Banyak yang berhasil dalam mengakhiri nafsu keinginan dan keterikatan pada konsumsi daging, dan pada akhirnya menjadi vegetarian atas kehendak mereka sendiri.

Akan tetapi, apabila menjadi vegetarian tidak sesuai atau terlalu sulit, maka ambillah jalan dimana anda merasa nyaman dengannya. Meskipun demikian, menjadi vegetarian sekurang-kurangnya sekali atau dua kali dalam sebulan adalah cara yang baik dalam mempraktekkan belas kasih pada semua makhluk hidup, dengan kesadaran menghindari daging setidaknya pada hari itu.

Buku yang dengan sangat baik menguraikan pandangan Buddhis tentang Vegetarianisme adalah karangan Philip Kapleau's "Menghargai setiap kehidupan".

Mengapa sebagian bhikkhu makan daging?

Buddha menolak larangan makan daging di antara pengikut Beliau. Beliau memiliki alasan yang sangat praktis dalam hal ini karena makanan sayur-sayuran tidak cukup tersedia di beberapa area, atau bisa jadi sangat langka pada musim kering. Sebagai contoh, makanan sayur-sayuran sangat terbatas di tempat seperti Tibet.

Para bhikkhu bertahan hidup dengan cara meminta sedekah dan apabila meminta sedekah hanya dibatasi pada makanan sayur-sayuran, maka hal ini bisa menjadi beban besar bagi umat awam yang mendukung para bhikkhu. Jadi, para bhikkhu makan apa saja yang diberikan kepada mereka, bahkan jika itu daging, sepanjang binatang tersebut tidak secara khusus dibunuh untuk mereka.

Dewasa ini, walaupun banyak bhikkhu dan vihara memiliki pilihan untuk makanan sayur-sayuran. Namun, harus diperhatikan bahwa sebagian besar bhikkhu dalam tradisi Mahayana adalah vegetarian ketat.

Bukankah vegetarian umat Buddha yang mengkonsumsi daging tiruan bersifat munafik? Mengapa harus daging tiruan?

Daging tiruan adalah makanan popular vegetarian yang terbuat dari ketan, kacang kedelai atau jamur yang meniru tampilan dan rasa dari daging beneran. Umat Vegetarian Buddhis terkadang dituduh munafik karena mereka mengaku menghindari daging namun makan segala jenis daging tiruan. Kaum vegetarian umumnya tidak berkeinginan untuk mengkonsumsi sesuatu yang melibatkan penderitaan dan pembunuhan dari hewan yang malang. Jadi, mereka tidak memandang daging tiruan sebagai 'daging' tetapi hanyalah sesuatu yang memberikan keragaman makanan.

Daging tiruan pada awalnya diproduksi untuk menarik non-vegetarian pada makanan vegetarian. Misalnya, daging tiruan tersebut dapat dimakan oleh pemakan daging yang ingin menjadi vegetarian, berhubung makanan tersebut memudahkan transisi menuju vegetarian penuh.

Dalam kasus apapun, makan daging tiruan masih jauh lebih baik dari makan daging binatang asli.

Buddha :
"Semua makhluk mencintai kehidupan,
Semua makhluk mencintai kebahagiaan.
Dengan diri sendiri sebagai perbandingan,
kamu tidak seharusnya melukai atau membunuh,
Atau menyebabkan luka atau terbunuhnya makhluk lain."

Berbagai alam kehidupan

Apa sajakah alam-alam kehidupan itu, dan apakah mereka tempat yang nyata?

Secara tradisi, umat Buddha mengenali adanya enam alam kehidupan yang berbeda. Mereka adalah alam neraka, alam binatang, alam setan kelaparan, alam asura, alam manusia dan alam surga. Beberapa dari alam-alam ini, misalnya alam binatang dan setan kelaparan, menempati alam kita.

Juga dikatakan tentang adanya perbedaan 'tingkatan' dalam alam surga dan neraka. Meletakkan hal ini dalam sudut pandang, ambillah bumi kita sebagai contoh. Saat ini ada 193 negara di dunia, yang tersebar di seluruh tujuh benua. Hidup di negara yang damai dengan cuaca yang menyenangkan benar-benar jauh berbeda dengan makhluk di negara yang hancur oleh peperangan yang diserang oleh kelaparan dan penyakit. Jadi jelas jika bahkan di bumi kita, ada perbedaan besar di antara negara-negara yang berbeda!

Jadi alam surga adalah alam kehidupan yang jauh lebih menyenangkan bahkan dari negara terbaik di dunia, dan alam neraka adalah alam dimana kondisi-kondisinya jauh lebih menyedihkan dari tempat manapun di dunia. Bahkan 'tingkatan' yang berbeda di antara alam-alam ini dapat dibandingkan dengan berbagai negara di setiap benua dimana kondisi kehidupan di beberapa negara bisa 'lebih baik' atau 'lebih buruk' dari yang lainnya.

Ada sudut pandang lainnya yang dikatakan oleh Buddha berupa kiasan ketika Beliau berbicara tentang berbagai alam kehidupan ini. Misalnya, seseorang yang menderita akibat mengalami cacat jasmani yang parah, penyakit yang serius, atau sakit mental, dikatakan terlahir di alam neraka. Orang-orang yang

menjalani hidup dalam perampasan dimana fokus mereka hanyalah untuk memperoleh makanan yang berikutnya dan bertahan hidup, dikatakan terlahir di alam binatang.

Orang-orang dengan hasrat yang tidak terpenuhi dan terbakar terus-menerus dan tidak pernah merasa puas betapapun banyak yang mereka miliki, dikatakan ada di alam setan kelaparan. Mereka yang agresif berlebihan dan berperang terus-menerus dan haus kekuasaan dan harta benda ada di alam asura. Dan orang-orang yang terlahir dengan bentuk jasmani yang mengagumkan dan kekayaan dikatakan terlahir di alam surga. Misalnya, bintang olahraga dan film yang memiliki semua sifat di atas bersamaan dengan jutaan penggemar atau 'pemuja' sering digambarkan sebagai dewa!

Cukup jelas alam-alam rendah seperti neraka, binatang, setan kelaparan dan asura adalah tempat-tempat yang menderita, dan alam-alam surga adalah tempat yang menyenangkan. Akan tetapi, Buddha berkata bahwa alam-alam ini bukanlah secara khusus merupakan alam yang cocok untuk praktek ajaran Buddha, atau untuk mengumpulkan kamma positif. Ini karena makhluk-makhluk di alam rendah umumnya dalam banyak penderitaan dan makhluk-makhluk di alam surga terlalu sibuk menikmati diri.

Oleh karenanya, berhubung alam manusia memiliki penderitaan dan kebahagiaan , ia dapat dianggap tempat yang paling cocok untuk mempelajari dan mempraktekkan ajaran Buddha. Juga, alam manusialah yang menawarkan kesempatan terbesar untuk berbuat baik dan mengumpulkan kamma positif.

Akan tetapi, Buddha juga mengatakan bahwa banyak makhluk alam surga yang mempraktekkan ajarannya dan mampu mencapai Nibbana. Beliau oleh karenanya mendorong siapapun berjuang untuk terlahir di alam surga atau alam manusia.

Apakah ke enam alam kehidupan ini nyata atau bersifat simbolis tidaklah begitu penting. Apa yang penting adalah memelihara latihan kita untuk memastikan kelahiran kembali yang baik. Hal ini sangat penting karena hanya di alam manusia atau alam surga saja kita dapat mempelajari dan mempraktekkan ajaran Buddha kemudian mencapai Nibbana.

Selebriti Buddhis warga Barat

Dengan ajaran Buddha yang menjadi semakin popular di negara Barat, adakah individu-individu terkenal yang telah menjadi umat Buddha?

Pada kenyataannya banyak individu kalangan atas yang telah menemukan dan mengikuti ajaran Buddha. Yang berikut ini hanyalah beberapa dari sekian banyak selebriti Buddhis yang terkenal :

Richard Gere	Bintang Film
Harrison Ford	Bintang Film
Orlando Bloom	Bintang Film
Keanu Reeves	Bintang Film
Uma Thurman	Bintang Film
Oliver Stone	Produsen Film
Tina Turner	Penyanyi Terkenal

Adam Yauch	Penyanyi Terkenal
Herbie Hancock	Musisi Jazz
Tiger Woods	Juara Golf
Roberto Baggio	Bintang Sepakbola
Phil Jackson	Pelatih NBA
William Ford Jr.	Pemimpin, perusahaan Ford Motor
Steve Jobs	Pemimpin, perusahaan Apple

PRAKTEK SEHARI-HARI

Penghormatan, Perlindungan, dan Lima Sila

Tidak ada peraturan keras atau ikatan peraturan tetapi praktek sehari-hari yang baik dari mulai memberikan penghormatan pada Buddha, mengambil perlindungan, kemudian melaksanakan lima sila. Anda dapat melakukannya di depan patung Buddha, tetapi tidak menjadi masalah jika anda tidak memilikinya.

Anda dapat memberikan penghormatan pada Buddha dan menyatakan rasa syukur atas ajaran Beliau dengan tulus mengucapkan sebanyak tiga kali kalimat penghormatan berikut :

Terpujilah Sang Bhagava,
Yang Maha suci, Yang telah Mencapai Penerangan Sempurna.

Atau dalam Pali :

Namo tassa bhagavato arahato sammasambuddhassa.

Secara tradisi, umat Buddha memperkokoh diri mereka dengan mengucapkan kalimat perlindungan terhadap 'Tiga Permata' dari Buddha, Dhamma dan Sangha. Ketika anda mengucapkan kalimat ini, hal tersebut dapat membantu anda menggambarkan dalam pikiran anda tentang Buddha, sedang membabarkan Dhamma, kepada Sangha :

Aku berlindung kepada Buddha.
Aku berlindung kepada Dhamma.
Aku berlindung kepada Sangha.

Kedua kalinya aku berlindung kepada Buddha.
Kedua kalinya aku berlindung kepada Dhamma.
Kedua kalinya aku berlindung kepada Sangha.

Ketiga kalinya aku berlindung kepada Buddha.
Ketiga kalinya aku berlindung kepada Dhamma.
Ketiga kalinya aku berlindung kepada Sangha.

Melaksanakan Lima Sila sederhananya dengan mengucapkan dan berketetapan hati berusaha sebaik-baiknya menjaga peraturan moralitas mendasar ini :

1. Aku bertekad melatih diri menghindari pembunuhan makhluk hidup.
2. Aku bertekad melatih diri menghindari pengambilan barang yang tidak diberikan.
3. Aku bertekad melatih diri menghindari perbuatan asusila.
4. Aku bertekad melatih diri menghindari ucapan bohong dan yang tidak benar.
5. Aku bertekad melatih diri menghindari minuman keras, barang madat yang menyebabkan lemahnya kesadaran.

Meditasi

Jika ada waktu untuk bermeditasi, maka sebagian orang berkenan mempraktekkan jenis meditasi yang mereka pilih seperti meditasi Vipassana, sementara yang lain memulainya dengan meditasi Cinta kasih (Metta) terlebih dahulu. Sebagai kemungkinan lain, beberapa lebih suka pelatihan meditasi Cinta kasih setelah sesi utama karena pikiran pada saat itu lebih tenang dan fokus. Sekali lagi, ini semua adalah pilihan pribadi, dan tanamkan dalam benak bahwa sesi meditasi yang singkat sekalipun dapat memberikan manfaat.

Baik rasanya apabila sesekali mencurahkan sesi-sesi meditasi khususnya pada meditasi Cinta kasih. Hal ini untuk mengembangkan kualitas cinta kasih dan belas kasih, dan untuk memancarkan Metta bukan hanya kepada orang-orang yang dekat dengan anda, tetapi juga kepada semua makhluk dalam keberadaan baik yang kecil, sedang atau besar, yang terlihat maupun yang tidak terlihat, dekat atau jauh dan seterusnya.

Pelimpahan Jasa

Meditasi adalah tindakan yang bajik, dan menghasilkan kamma positif. Cara terbaik untuk mengakhiri sesi meditasi adalah dengan melimpahkan kamma positif ini kepada orang lain, juga dikenal dengan praktek pelimpahan jasa.

Dalam pikiran limpahkan kamma baik yang telah anda kumpulkan kepada semua makhluk, dan juga kepada sanak keluarga anda yang telah tiada. Ini memungkinkan seseorang dalam mengembangkan kemurahan hati, dan juga mengijinkan semua makhluk berbagi dalam kebahagiaan atas tindakan positif anda.

Pada kenyataannya, pelimpahan jasa dapat dilakukan setelah tindakan baik apapun saja. Misalnya, setelah anda melakukan beberapa pelayanan sukarela untuk membantu mereka yang kurang beruntung, atau setelah memberikan sumbangan untuk membantu orang tua, orang miskin dan orang sakit, atau bahkan setelah berbicara tentang Dhamma kepada siapapun yang tertarik.

Setiap orang mengalami naik turun dalam kehidupan. Pada saat stress dan kesusahan, dapat ditekankan pada praktek meditasi Cinta kasih dan pelimpahan jasa. Jika diperlukan, setelah latihan-latihan ini, anda dapat melakukan permohonan dalam pikiran anda, bantuan dari makhluk apapun yang dapat membantu anda dalam masa-masa sulit yang anda hadapi.

Juga tergantung pada kamma masa lampau anda, dapat memungkinkan bahwa sesuatu akan segera mulai berubah menuju yang lebih baik. Bila demikian, jangan lupa untuk bersyukur dan berterima kasih!

Kewaspadaan

Sesuatu yang sering terabaikan tetapi sangat berharga adalah latihan kewaspadaan, atau ‘sati’ yang terus menerus. Ini berhubungan dengan latihan Vipassana atau meditasi pengetahuan yang secara bertahap meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan melihat segala sesuatu seperti apa adanya. Latihan ini telah menunjukkan adanya manfaat-manfaat kesehatan yang berarti dengan memungkinkan seseorang mengatur dan mengendalikan keadaan tertekan dengan lebih baik.

Sati dapat dilatih bukan hanya pada saat meditasi, tetapi sebanyak yang anda mampu sepanjang siang atau malam. Sadarilah ketika anda dapat mengingat untuk melakukannya, posisi tubuh dan pergerakkan anda sewaktu anda berdiri, berjalan, duduk atau bahkan berbaring. Bahkan hanya dengan bersikap menyadari, pada satu titik di saat tertentu, bahwa anda sedang bernafas adalah kemajuan besar.

Sadarilah sensasi jasmani anda (melalui panca indera), pikiran kita, perasaan dan emosi. Amatilah semua fenomena ini, dan perhatikan dengan tidak memberi penilaian, apakah mereka bersifat positif, negatif atau bahkan netral.

Sederhananya dengan 'mengambil langkah mundur' atau mengamati dengan kesadaran apapun yang sedang terjadi. Misalnya, ketika telepon berbunyi, sadarilah bunyi yang didengar, niat anda untuk menjawabnya, gerakan tubuh untuk mencapai telepon, dan sebagainya. Anda bahkan dapat mencoba membuat diri anda sepenuhnya menyadari bahwa anda sedang berjalan dari satu ruangan ke ruangan yang berikutnya di rumah anda!

Contoh selanjutnya adalah ketika anda merasakan timbulnya kemarahan. Ambil satu langkah mundur dan amati. Hindari perhatian anda dari orang atau situasi yang membuat anda marah dan cukup mengenali kemarahan sebagai 'kemarahan'. Lihatlah sumber dari kemarahan dalam diri anda, mengapa dan terhadap hal apa anda marah, dan bahkan mencoba untuk 'mengukur' intensitas kemarahan anda.

Hal itu tidak mudah tetapi pada akhirnya nanti anda akan mampu mengamati bagaimana kemarahan timbul dan bagaimana ia berakhir. Pada waktunya anda dapat dengan cukup mudah bersikap tenang dan waspada dengan seimbang terhadap segala frustasi dan kesulitan.

Penekanannya ada pada kesadaran diri di 'masa sekarang'. Masa lampau, bahkan satu menit yang lalu, telah berakhir dan berlalu. Masa depan masih belum terjadi, dan mungkin sama sekali tidak terjadi seperti yang diharapkan. Idealnya adalah tidak melamun tentang masa lampau atau bermimpi tentang masa depan. Amati dan hidup dalam setiap masa sekarang yang ada. Anda akan benar-benar hidup dan mampu melihat kehidupan seperti apa adanya.

Belajar dan berbagi Dhamma

Jika anda memiliki waktu, berusahalah untuk belajar setidaknya beberapa bagian Dhamma setiap hari. Dalam hal-hal yang baik, berbagilah juga kepada siapapun yang tertarik.

Buddha berkata bahwa satu-satunya cara untuk membalas budi orang tua kita yang telah melahirkan kita di dunia ini dan menjaga kita dari sejak lahir, adalah dengan mengajari dan menanamkan pengertian Dhamma kepada mereka.

Kepada mereka yang memiliki anak, salah satu hal teristimewa yang mungkin dapat anda lakukan untuk mereka adalah dengan membagikan pengetahuan Dhamma anda dan memberikan mereka fondasi Dhamma yang baik.

Ketika anda berbagi Dhamma, itulah hadiah bagi kehidupan ini juga bagi banyak kehidupan mendatang.

Berkelakuan baik

Pada akhirnya, selalu terbuka, sabar dan rendah hati. Perlakukan setiap orang dengan hormat, dan segala sesuatu dengan kebaikan.

Dalai Lama :
“Agama saya sederhana saja. Agama saya adalah kebaikan.”

Dengan praktek Dana, Sila dan Bhavana, Buddha telah memberikan panduan kepada kita tentang bagaimana caranya memperoleh kedamaian dan kebahagiaan di kehidupan ini, kelahiran yang menyenangkan di kehidupan mendatang, dan pada waktunya nanti kegembiraan dan pembebasan Nibbana.

Panduan ini cukup mudah untuk diikuti dan tidak terlalu sulit untuk praktek sehari-hari.

Setiap orang berbuat kesalahan jadi apabila anda silap sesekali dalam suatu waktu, jangan terlalu khawatir tentang hal itu, berusahalah terus.

Cobalah jalan dari Buddha untuk diri anda sendiri!

SURAT DARI BERBAGAI BELAHAN DUNIA

Buku ini didedikasikan kepada semua yang telah menuliskan surat-surat yang penuh dengan inspirasi dan kehangatan. Penyesalan kepada banyak pihak atas surat-suratnya yang masih belum disertakan dalam halaman ini. Penghargaan dan terima kasih saya kepada semuanya.

Situs jaringan ini sangat spesial karena saya telah mengunjungi beratus situs jaringan Buddhis dan saya menemukan diri saya ditarik kembali untuk mengunjungi situs jaringan ini lagi dan lagi. Mungkin terletak di cara penyampaiannya. Cara penyampaiannya diatur sedemikian rupa sehingga setiap orang dapat memahaminya. Buddha mengajar secara berbeda di berbagai area sehingga semua orang di setiap tingkat kehidupan dapat memahami Beliau. Sekali lagi banyak terima kasih! Semoga kedamaian bersamamu, saudara!
Salam, **Kenny**
Indiana, Amerika Serikat

Saya baru saja menemukan situs jaringan anda, itu menakjubkan. Setelah perkenalan yang lumayan janggal terhadap ajaran Buddha, saya hampir saja merosot dari jalan itu. Situs jaringan anda sangat mudah untuk dipahami dan dilayari, situs jaringan ini menjadi situs jaringan yang sering dikunjungi saat ini. Terima kasih banyak atas tulisan anda sehingga kaum yang berbahasa inggris di antara kita pada akhirnya dapat memahami ajaran dasar Buddha.
Dengan Metta, **Maeve**
Queensland, Australia

Pertama, saya ingin berterima kasih. Kata-kata tak dapat menyatakan kebaikan yang telah anda tunjukkan kepada saya dan seluruh dunia. Anda telah memberikan banyak kata-kata indah dan hadiah kebijaksanaan, kepada semua yang bertanya pada anda. Saya hanya berharap bahwa perjalanan saya diberkati dan diisi dengan pengetahuan. Saya memperkenalkan situs jaringan anda pada adik perempuan saya, dan itu adalah permulaan dari perjalanan dia ke arah yang baru. Terima kasih…
Tiana Hill
California, Amerika Serikat

Terima kasih banyak atas hadiah yang menakjubkan dan bermakna yang telah anda berikan kepada saya minggu lalu. Saya ingin mewakili keluarga saya dalam mengucapkan Sadhu Sadhu Sadhu kepada anda. Pendekatan anda yang murah hati dan humor yang telah anda ciptakan akan membangkitkan kawula muda dan generasi mendatang menjadi lebih tertarik dengan jalan hidup Buddhis. Pertahankan usaha baik anda dalam memperkenalkan pendekatan yang rendah hati pada Buddha Dhamma sebagai suatu jalan hidup. Terima kasih.
Mr. Yen Kim Pok
Melaka, Malaysia Barat

Situs jaringan anda sangat direkomendasikan! Penjelasan bagus: ringkas, tidak bertele-tele, tidak melenceng tetapi jelas. Sering saya menjumpai penjelasan anda mudah untuk diterima bagi 'pendatang baru' terhadap ajaran Buddha – sederhananya: SADHU!
Mr Lennart Lopin

Hamburg, Jerman

Saya ingin berterima kasih yang setulus-tulusnya atas kiriman paket buku dan stikernya. Saya menerimanya di sekolah dan rekan-rekan pengajar saya sangat tertarik dengan barang kiriman tersebut. Diikuti diskusi yang mendalam, bermakna dan terbuka atas keindahan ajaran Buddha. Sekali lagi, terima kasih banyak dan berkat dari saya untuk anda. Salam manis,
Lee Griffith
Bribie Island, Australia

Salam dan terima kasih yang tulus! Saya menerima kotak dari anda kemarin dan baru saja selesai membukanya. Saya sangat gembira. Terima kasih banyak telah mengirimkan semua ini. Saya sangat menghargainya. Anak perempuan saya tinggal di Wisconsin, Amerika Serikat, dan saya akan mengirimkan kepadanya salinan dari apa yang anda kirimkan kepada saya. Saya kira dia akan menemukan informasi dan ajaran Buddha dapat dengan sungguh-sungguh membantu dirinya.
Saya tidak cukup mengucapkan "Terima Kasih". Saya memiliki beberapa teman yang dengannya saya ingin berbagi hadiah berharga yang anda kirimkan ini. Hukum Sebab dan Akibat sangat menarik dan semua mengenai kehidupan dan kematian dan segala sesuatu yang tidak abadi, saya kira. Saya berterima kasih pada anda dan juga "Sebab" dari belas kasih anda. Semoga berkah anda sebanyak bintang-bintang di langit.
Salam, **Barbara**
Texas, Amerika Serikat

Hi, saya telah menerima paket saya hari ini, terima kasih. Saya telah memikirkan ajaran Buddha untuk beberapa tahun dan hanya baru-baru ini menyadari bahwa ini adalah jalan spiritual yang ingin saya lalui, dan tentu saja saya masih berjuang. Saya menemukan situs jaringan anda sangat mudah untuk dipahami, hal-hal yang membutuhkan penjelasan nampaknya telah diklarifikasikan. Buku-buku tersebut mudah dibaca, dan pada malam hari sebelum saya tidur adalah waktu terbaik untuk membaca. Saya masih belum pergi ke Vihara, saya berkeinginan untuk itu. Sangat bagus untuk terus berhubungan satu sama lain.
Dengan hormat,
Elaine
Belfast, N. Irlandia

Hello dan terima kasih atas materi gratis yang anda kirimkan pada saya. Mengirimkan benda-benda tersebut tanpa pungutan biaya apapun menunjukkan banyak pengertian dan belas kasih dan ini membuat saya bahkan lebih ingin memeluk ajaran Buddha. Terima kasih dan semoga kedamaian dan kebahagiaan memenuhi hidup anda.
Dustin
Michigan, Amerika Serikat

Wow… situs jaringan yang menakjubkan… sungguh-sungguh nafas udara segar.
Adam B.
Los Angeles, California

Buku-buku, Stiker, dan CD anda sangat bagus dan bermanfaat dan saya sangat menikmatinya. Saya akan mencari tahu lebih banyak tentang ajaran Buddha dan berbagi dengan teman-teman saya tentang hal itu berhubung informasi tentang ajaran Buddha tidak banyak dijumpai di sini di Lithuania.

Terima kasih banyak! Salam sejahtera,
Lukas
Lithuania

Saya menerima paket yang anda kirimkan dua hari yang lalu. Terima kasih! Saya tinggal di area pedalaman dengan sedikit akses ke ajaran-ajaran lain terkecuali ajaran Kristen. Saya sangat gembira untuk mempelajari lebih banyak lagi tentang ajaran Buddha. Terima kasih banyak,
Hillary
Wisconsin, Amerika Serikat

Terima kasih banyak atas CD, dan lain-lain. CD Metta telah memberikan saya banyak kedamaian, saya dapat tidur dengan lebih nyenyak dan tanpa mimpi buruk. Saya pergi ke pusat meditasi Rigpa di Limerick setiap hari Rabu, dan saya membawa serta CD dan buku-buku untuk membabarkan Dhamma. Pendatang baru di Rigpa menemukannya mudah untuk dipahami. Saya dapat mengatasi tekanan, saya menjadi lebih bahagia, kematian saudara laki-laki saya 2 tahun yang lalu membawa saya bahkan lebih dekat lagi dengan ajaran Buddha. Terima kasih sekali lagi. Saya telah memberitahukan setiap orang di pusat pelatihan tentang situs jaringan anda dan saya sering melihat orang-orang menuliskan alamat situs jaringan dari bemper stiker saya. Semoga anda berbahagia, semoga anda dalam keadaan baik.
Sharon Roche
Irlandia

Karya yang indah! Telah sangat membantu saya dalam memahami konsep ajaran Buddha dengan lebih jelas. Terima kasih banyak telah mengumpulkan informasi dan memelihara situs jaringan ini, menakjubkan!
Salam, **Andy**
Lewes, Inggris

Terima kasih banyak. Saya menjumpai situs jaringan anda secara tidak sengaja tetapi saya senang telah melakukannya. Saya memerlukan lebih praktek yang terarah dalam hidup saya dan telah mencarinya dalam masa yang lama.
Elizabeth Zimmers
Cupertino, Amerika Serikat

Saya baru mengenali ajaran Buddha, dan, bahkan di Italia kita memiliki guru-guru yang bagus dan pelajaran tentang itu. Saya menemukan situs jaringan anda begitu jelas, menarik bahkan humoris sehingga saya merasa nyaman dengan kata-kata anda dan cara dalam memberikan penjelasan. Terima kasih sekali lagi dan salam sejahtera.
Lorena Susanna
Italia

Saya harus mengulang sekali lagi tentang seberapa jauh saya menikmati situs jaringan anda. Terdapat banyak situs jaringan yang lebih besar dan lebih mendalam, tetapi situs jaringan anda memiliki rasa yang bagus untuk itu. Situs jaringan anda terasa bagus. Segala sesuatunya tepat ke sasaran dan tanpa kerumitan atau kerendahan diri. “Manis dan Sederhana”, seperti yang terkadang kita ucapkan di Amerika Serikat. Pertahankan karya baik anda untuk situs jaringan ini!
Pete Johnston
Amerika Serikat

Selamat untuk situs jaringan yang mengagumkan…….
Sama sekali tidak masuk akal mengapa kita tidak dapat memiliki sikap abad 21 terhadap filosofi yang telah berusia 2500 tahun lamanya. Dengan cinta dan cahaya bagi anda dan seluruh tim anda.
David Wiliams
Lübeck, Jerman

Terima kasih atas buku dan CD yang telah anda kirimkan. Kita telah bermeditasi untuk beberapa saat, setelah mempelajari buku dan CD anda, kita telah berganti ke meditasi cinta kasih dan sejak kemudian kita telah sembuh dan mendapatkan diri kita manusia yang lebih baik. Kita pikir bahwa anda telah menunjukkan kepada kita jalan yang sebenarnya. Dengan jujur, kita menjumpai situs jaringan anda bukan dengan kesempatan belaka. Anda melakukan pekerjaan yang menakjubkan dan kita juga ingin menyampaikan penghargaan yang tulus dan harapan/doa terbaik untuk anda.
Jiotee dan Karan
Mauritius

Terima kasih, Terima kasih, Terima kasih untuk situs jaringan yang mengagumkan ini. Saya telah menaruh ketertarikan pada ajaran Buddha untuk beberapa saat sebagai pilihan atas ajaran “negatif” lainnya. Ketika saya belajar lebih banyak lagi tentang ajaran Buddha melalui situs jaringan anda, saya memiliki keinginan kuat untuk WEEP. Saya telah menemukan gaung keyakinan saya yang sebenarnya dalam ajaran yang dipeluk oleh banyak orang!
Sara Mathews
Pensacola, Florida

Situs jaringan anda sangat bagus. Bukan hanya membantu saya lebih memahami ajaran Buddha tetapi juga membantu saya dalam solusi tentang apa yang sesungguhnya saya percayai. Sebelumnya, ketika seseorang bertanya pada saya tentang apa yang saya percayai, saya tidak mengetahui apa yang hendak dikatakan. Situs jaringan ini telah membantu saya pada sebuah keputusan tentang apa yang saya percayai dan bagaimana seharusnya saya menjalani hidup. Terima kasih banyak.
Isobel McMillan
Inggris

Saya senantiasa merasa bahwa ajaran Buddha adalah sesuatu yang sedang saya cari. Saya kehilangan kontak. Saya juga barusan saja menjumpai situs jaringan anda dan membacanya. Saya benar-benar menikmatinya.
Rosemary Blackwood
Irlandia Utara

Hanya ingin memberitahukan anda bahwa saya telah menerima barang istimewa yang anda kirimkan. Terima kasih banyak. Saya senang untuk mengunjungi situs jaringan anda dan juga telah mengirimkannya kepada orang lain. Saya tertarik untuk mempelajari lebih banyak tentang ajaran Buddha dalam beberapa saat dan situs jaringan anda sangat “membantu”, senang mengunjungi situs jaringan anda. Terima kasih sekali lagi.
Judy Roberts
Arizona, Amerika Serikat

Saya telah membaca banyak di situs jaringan anda, dan saya ingin memberitahukan anda: itu adalah buku bacaan permulaan yang luas tentang ajaran Buddha yang saya pernah jumpai. (Dan saya bekerja di perpustakaan sekolah.)

Saya tertarik terhadap ajaran Buddha, dan anda telah banyak membantu saya. Terima kasih sekali lagi!
LeAnn Glenn
Texas, Amerika Serikat

Terima kasih banyak telah menciptakan tempat yang indah bagi kita untuk memperbaharui pengetahuan kita tentang ajaran Buddha & juga mengumpulkan kebajikan dengan membantu anda menyebarkan kebenaran (Dhamma) sesama manusia. Jasa kebajikan akan membantu kita di kehidupan sekarang & kehidupan mendatang di semesta ini. Semoga Ti Ratana memberkati anda!
Rohan Piyatilake
Sri Lanka

Saya sedang berbagi pesan Buddha dengan anak-anak saya dan secepatnya ke teman-teman mereka. Materi gratis anda bersamaan dengan buku bacaan yang telah saya beli akan banyak membantu saya.
Terima kasih dan Namaste
David Blanche
Amerika Serikat

Situs jaringan yang mengagumkan! Saya merasa berani dan aman setelah membacanya. Saya berharap setiap orang di muka bumi juga turut membacanya.
Myitzu
Singapore

Saya hanya ingin memberitahukan anda bahwa situs jaringan anda memiliki sebagian informasi terbaik yang pernah saya jumpai mengenai ajaran Buddha. Ia dihadirkan dengan bagian-bagian kecil yang indah, jadi tidak berlebihan seperti kebanyakan info yang pernah saya baca sebelumnya. Ia sederhana, menarik, dan sangat berguna. Saya belajar banyak dari situs jaringan anda, dan oleh untuk itu, saya berterima kasih. Terima kasih!
Becki Pyatt
Salem, Amerika Serikat

Terima kasih atas buku-buku dan CD menakjubkan yang anda kirimkan kepada saya. Sebagai ketua dari persekutuan antar agama dan wakil organisator dari pertemuan kelompok Buddhis London saya mendukung sepenuhnya dan menghargai pekerjaan menakjubkan yang anda lakukan. Saya mengirimkan doa dan salam sejahtera kepada anda dan untuk keberlangsungan pekerjaan luar biasa anda. Semoga anda dan semua makhluk menemukan Kebahagiaan sejati, Kesehatan dan Kebijaksanaan.
Richard Askew
London, Inggris

Terima kasih atas situs jaringan anda yang menakjubkan ini – saya dan anak laki-laki saya sedang mencari tahu informasi tentang ajaran Buddha – untuk membantu dan mengarahkan kita di jalan yang kita pilih – yang telah dilakukan situs jaringan anda. Terima kasih banyak.
Penelope Clark
Inggris

Situs jaringan yang mengagumkan! Dirancang dengan baik, dan sangat informatif – terima kasih! Kita yang ada di Barat dimana Dhamma telah tiba dapat belajar banyak dari kebaikan dan kemurahan hati sahabat-sahabat kita di Timur.
Dengan Metta,

Mark
Belgium

Saya baru-baru ini menaruh ketertarikan yang besar terhadap ajaran Buddha dan telah mencari dan membaca segala hal tentangnya. Banyak orang-orang yang bertanya pada saya tentang penemuan saya dan keyakinan baru saya dan hal itu cukup menyenangkan. Terima kasih atas situs jaringannya yang sangat informatif dan terima kasih menawarkan situs jaringan ini untuk membantu menyebarkan kata-kata dari ajaran Buddha.
Paul Garrett
Dallas, Amerika Serikat

Saya menyebut diri saya seorang Buddhis, mungkin seorang Buddhis yang 'buruk' adalah penjelasan yang lebih baik, berhubung saya masih harus banyak belajar. Tetapi komitmen itu telah dibuat terbuka sekarang ini sebagai akibat dari situs jaringan anda dan materi yang anda tawarkan. Terima kasih banyak khususnya telah membuat sesuatunya lebih dapat dipahami dari yang sebelumnya. Benar-benar merupakan suatu perubahan dalam hidup saya, hubungan dan keadaan pikiran.
Kim (Smith)
Philippines

Terima kasih banyak atas kebaikan-kebaikan anda. Saya mengunjungi Vihara untuk pertama kalinya dalam hidup saya. Sesuatu yang menakjubkan sedang terjadi pada diri saya. Istri saya mendorong saya lewat sahabatnya seorang bhikkhuni. Segala sesuatunya menjadi masuk akal sekarang ini. BANYAK hal. Entah bagaimana, saya tidak dapat sepenuhnya memahami hal itu dengan pikiran Barat saya tetapi hanya dalam waktu dua minggu saya memiliki rasa damai yang dalam dan belas kasih kepada semua makhluk hidup. Saya diberkati oleh Buddha, Dhamma dan Sangha! (Sama seperti Anda)!
Terberkatilah anda selamanya, semoga anda mendapatkan kegembiraan! Terima kasih!
Tim L.Kellebrew
Portland, Amerika Serikat

Terima kasih banyak untuk buku-buku dan CD dan DVDnya. Saya menerimanya di hari Jumat dan saya telah ketagihan dengan mereka sejak itu. Jauh sebelumnya, saya pernah membaca atau mendengar bahwa ketika anda telah siap, guru akan datang. Jadi terima kasih sekali lagi.
Salam sejahtera,
Helena
Finlandia

Telah mencari sejak tahun 1980 ketika saya mengikuti wajib militer dalam ketentaraan. Pencarian saya untuk keyakinan yang tepat atau jalan hidup telah lama dan serius. Ini adalah situs jaringan yang paling bermanfaat dan penuh aspirasi yang pernah saya jumpai. Saya telah mempelajari banyak ajaran tetapi secara perlahan-lahan kecenderungannya menuju ajaran Buddha. Saya telah mencetak latihan meditasi tahap pemula dan akan memulainya malam ini. Tiba-tiba saja hal ini masuk akal bagi saya. Aneh, saya memiliki beragam buku Buddhis. Ini mungkin kedengarannya berlebihan tetapi dari saat sekarang ini saya akan mulai belajar dan berlatih dengan tekun. Mungkin suatu hari nanti saya dapat memberitahukan anda seberapa banyak Vihara, Gereja, Mesjid dan lain-lain yang telah saya kunjungi. Terima kasih, terima kasih, terima kasih.
Doug Bishop
Afrika Selatan

Saya hanya ingin mengucapkan TERIMA KASIH! dalam menyediakan situs jaringan gratis ini dengan informasinya yang informatif dan berguna tentang ajaran Buddha. Sebagai pengikut baru, saya menemukannya sangat bermanfaat! Terima kasih!
Randee Hartman
Amerika Serikat

Situs jaringan yang bagus, saya barusan mempelajari ajaran Buddha dan bantuan yang telah diberikan oleh situs jaringan ini secara pribadi sangat luar biasa. Terasa nyaman mengetahui bahwa ada orang-orang di luar sana yang dapat membantu anda jika diperlukan.
Sam Broom
Inggris

Inilah jenis informasi yang sedang saya cari pada hari ini. Terima kasih atas perhatiannya.
Mr.Steven C. Englert
Amerika Serikat

Sekali lagi saya harus berkata situs jaringan anda sangat bagus. Saya telah mengikuti ajaran Buddha untuk beberapa tahun sampai saat ini tetapi sering muncul suatu keragu-raguan. Situs jaringan anda menjelaskan keragu-raguan ini dan tiba-tiba segalanya masuk akal. Terima kasih,
Noel
Queensland, Australia

Terima kasih telah merancang situs jaringan yang mudah dipahami dan "membumi" untuk pelajaran spiritual. Situs jaringan ini akan sangat bermanfaat khususnya kepada mereka yang tidak terlalu mengenali ajaran Buddha dan berkeinginan untuk mengorientasikan diri mereka di dalamnya.
Ginou
Albuquerque, Amerika Serikat

Saya merasa sangat gembira mengenal T Y dan "paket gratis" yang dapat saya bagikan kepada orang-orang. Sebagai seorang pemula terhadap ajaran Buddha, terasa menyenangkan dapat berbagi Dhamma dengan teman-teman dan keluarga agar mereka dapat memahaminya dengan lebih baik. Dengan Metta,
Freya Marshall
Kent, Inggris

Saya telah menerima kiriman anda, dan saya sangat bahagia dengan isinya. Situs jaringan yang anda rancang bukan hanya informatif, tapi sangat menginspirasikan bagi seseorang yang tinggal jauh dari Vihara. Saudara, Saya berterima kasih banyak atas tugas anda dalam menyebarkan ajaran Buddha. Semoga anda diberkati. Dengan hormat,
Christopher Reyes
Texas, Amerika Serikat

Ini adalah situs jaringan yang paling menarik. Saya adalah seorang pelajar bidang filosofi agama dan sangat tertarik dengan ajaran Buddha. Saya kira anda telah banyak membantu pelajar-pelajar yang berpotensi di sini. Saya mendukung situs jaringan ini dan segala isinya. Semoga situs jaringan anda dan karya dalam hidup anda berkembang di banyak kehidupan mendatang. Kemuliaan dan kedamaian bersama anda.
Raymond
Hong Kong

Mohon kirimkan pada saya beberapa dari buku-buku anda agar saya dapat menyebarkannya. Situs jaringan anda luar biasa dan indah, banyak orang perlu untuk mengetahuinya! Namaste,
Emily
Amerika Serikat

Saya menemukan situs jaringan anda secara kebetulan, kemudian tertarik dengan judulnya. Saya telah mencari selama bertahun-tahun suatu "kebenaran" yang langka tetapi tidak pernah menyelaminya. Saya selalu berpikir bahwa ajaran Buddha adalah pilihan saya. Sekarang saya pasti akan membaca lebih lanjut. Rasanya seperti telah tiba di rumah! Terima kasih. Semoga kedamaian dan kebahagiaan menyertai langkah anda.
Mike Maynard
Spanyol

Ajaran Buddha luar biasa buat saya, sehingga sulit untuk tidak berbagi dengan orang-orang yang saya cintai. Saya pasti akan menyebarkan situs jaringan anda pada semua orang dan siapapun yang mungkin punya pertanyaan. Suatu berkah dengan hadirnya situs jaringan seperti yang anda miliki yang dapat mencerahkan orang lain pada suatu permulaan yang mengagumkan. Terima kasih banyak terhadap segala sesuatu yang telah anda lakukan. Selalu berbahagia,
Shana,
Virginia, Amerika Serikat

PRAKTEK DASAR MEDITASI

Kata Pengantar oleh Piya Tan

Meditasi adalah imunisasi terbaik yang dapat anda miliki, yakni, untuk kesehatan lebih dari sekedar untuk tubuh. Ia membantu anda dalam memfokuskan pikiran anda dan dengan cara demikian menjernihkannya sehingga anda melihat diri anda dari sudut pandang yang benar dan mendapatkan prioritas hidup anda secara benar. Meditasi mengingatkan anda bahwa kebahagiaan, seperti kebenaran, tidak terletak di luar, tetapi tepat di sini, di dalam pikiran dan hati anda.

Anda memiliki pilihan: membiarkan sesuatu atau seseorang di luar anda mengendalikan pikiran dan hidup anda, atau memegang kendali atas diri anda sendiri dan juga bertindak lurus. Inilah yang dilakukan meditasi.

Saudara T Y Lee telah menyediakan air spiritual untuk mereka yang kehausan; dia bahkan telah membawakan air yang menyegarkan ini dengan memberikan pada anda buku-bukunya yang gratis, dan materi Buddhis lainnya, semuanya secara gratis – hanya karena mereka sangat berharga. Seperti kata pepatah: anda dapat membawa kuda ke tempat minum, tetapi kudanya harus bersedia untuk minum.

Apabila anda ingin mengambil satu langkah lebih jauh, carilah guru yang berpengalaman dan benar (pastikan anda meneliti dirinya terlebih dahulu), dan belajar untuk memperhatikan pikiran. Meditasi sama seperti mengemudi: anda tidak dapat mengemudi dengan efektif hanya dengan panduan mengemudi (bahkan yang terbaik). Praktisi yang sesungguhnya adalah panduan terbaik, dan dalam waktu singkat anda akan mampu mengemudikan hidup anda sendiri, dan bahkan menunjukkan caranya pada orang lain.

Situs jaringan “Just Be Good” memiliki filosofi dan pendekatan yang sederhana: Ajaran Buddha sangat sederhana untuk memulainya apabila anda menginginkan kebahagiaan. Apabila anda sungguh ingin berbahagia, mulailah bersikap baik pada diri anda sendiri. Itu berarti, bukan hanya memperhatikan tubuh anda tetapi juga pikiran anda: pikiran yang sehat dalam tubuh yang sehat.

Namun anda tidak dapat sungguh-sungguh bahagia apabila mereka yang disekeliling anda tidak bahagia. Sebarkan kebaikan, dan kebahagiaan anda akan berkembang berlipat ganda.

Kebaikan dan kebahagiaan seperti cinta kasih: anda hanya memilikinya ketika anda memberikannya.

Semoga kita, seperti Saudara Lee, mampu memberi lebih: tetapi dimulai dari sini.

Piya Tan
[The Minding Centre & Pali House, Singapura]
25 Desember 2006

PRAKTEK DASAR MEDITASI

Panduan Praktis untuk Pemula dan Instruktur

Oleh Piya Tan

1. APA MAKNA DARI MEDITASI?

Dalam ajaran Buddha, “meditasi” sangat sesuai diterjemahkan sebagai perkembangan mental atau pelatihan pikiran (dengan ingatan bahwa tubuh juga termasuk di dalamnya). Melalui meditasi, pikiran anda, sesungguhnya keseluruhan hidup anda, melalui perkembangan spiritual – pikiran anda menjadi jernih sehingga pemahaman diri yang lebih baik dapat muncul. Anda akan menjadi lebih fokus secara positif terhadap diri anda sendiri, orang lain, lingkungan anda dan pada akhirnya kebenaran itu sendiri.

Meditasi memberikan kebahagiaan untuk diri anda sendiri. Terdapat keheningan yang indah dan kokoh di tengah-tengah kehidupan anda di samping badai di sekeliling anda.

Meditasi seperti yang diajarkan oleh Buddha, memiliki dua aspek: ketenangan atau konsentrasi, yakni, penyatuan pikiran, dan kebijaksanaan mendalam. Saya mengajarkan **kewaspadaan pada pernafasan** dan **pelatihan cinta kasih**, sebagai jangkar dari pelatihan. “Jangkar” dalam pengertian mereka memberikan keseimbangan dan landasan, sehingga anda dapat mengetahui kemajuan anda dengan baik.

Kebanyakan orang perlu memulainya dengan melatih ketenangan – faktor “henti” dari meditasi, atau belajar melepaskan rintangan atau kekacauan mental ketika mereka muncul. Kekacauan ini biasanya muncul dalam bentuk gangguan pikiran dan reaksi sifat negatif mental (nafsu keinginan, niat jahat, kekhawatiran, rasa ngantuk, dan keraguan).

Ketika pikiran menjadi semakin tenang, dan pikiran anda menjadi semakin fokus, anda akan, sebagai akibatnya, mendapatkan cahaya pengetahuan ke dalam sifat asli dari segala sesuatu – kebijaksanaan yang mendalam telah muncul. Ini adalah faktor “menyadari” dari meditasi. Anda kemudian mulai melihat tiga karakteristik dari segala keberadaan: ketidak-kekalan, ketidak-puasan dan kekosongan.

2. PERSIAPAN UNTUK MULAI

Cara terbaik untuk memulai bermeditasi adalah dengan menghadiri kelas meditasi yang dibina oleh seorang guru yang berpengalaman. Ketika anda telah siap, anda boleh pergi ke suatu meditasi retret. Retret yang baik adalah retret dengan suasana yang ideal, atau setidaknya yang mendukung dari segi jasmani maupun mental untuk perkembangan diri.

Tetapi, yang berikut ini akan bertindak sebagai panduan bagi mereka yang ingin memulainya tetapi tidak memiliki pilihan guru atau jauh dari Vihara atau pusat meditasi.

a) Kedisiplinan hidup

Bahkan sebelum mulai bermeditasi, sangat disarankan bahwa seseorang mulai menjalani kehidupan yang bermoral dan disiplin.

Pada umumnya, hidup yang disiplin berlandaskan pada pelaksanaan lima sila, aturan bertingkah-laku yang paling mendasar bagi umat Buddha, yakni, menghindar dari melukai kehidupan, dari pencurian, dari hubungan seksual yang tidak sehat dan gelap, dari ucapan bohong, dan dari minuman dan kebiasaan yang mendatangkan ketagihan. Untuk non – Buddhis, terdapat panduan hidup yang mendasar: menghargai kehidupan, tidak mencelakai kehidupan, menghargai orang lain, menghargai kebenaran yang membantu, dan di atas segalanya, hargai pikiran anda.

Persiapan bermeditasi anda juga termasuk membersihkan pikiran anda dari perasaan bersalah dan keraguan, dan menjalani hidup yang teratur. Jika anda memiliki perasaan yang bersalah terhadap sesuatu tindakan atau pemikiran, maka baik untuk menyelesaikannya semampu anda. Keraguan apapun sehubungan dengan doktrin atau praktek harus dijernihkan atau setidaknya tidak dipikirkan pada tahap permulaan ini.

b) Pakaian dan makanan yang sesuai

Pakaian yang sederhana dan tidak ketat yang menutupi sebagian besar tubuh anda adalah yang terbaik. Cukup bijaksana untuk menyediakan beberapa pakaian hangat apabila anda berada di tempat yang sejuk. Berusahalah untuk memiliki bantal atau bangku bermeditasi sendiri (sikap duduk yang baik akan dibahas di topik no.4). Bila tidak, anda dapat melipat atau menggulingkan selimut anda sebagai bantal.

Kebiasaan makan yang teratur sangat berguna. Terlalu banyak makan menyebabkan kekenyangan dan rasa ngantuk, sementara terlalu sedikit dapat melemahkan anda. Makanan yang tidak sehat memiliki pengaruh yang tidak baik bagi anda, dan patut diingat bahwa mengunyah makanan dengan baik membantu pencernaan (dan juga praktek dari kewaspadaan).

c) Lingkungan yang mendukung

Tempat untuk bermeditasi haruslah sunyi, damai dan aman. Lingkungan alam yang indah sangat membantu. Tempat-tempat yang baik untuk meditasi retret dapat dilakukan di dalam gunung yang sunyi, atau Vihara yang terpencil dan damai. Bila tidak, tempat yang sunyi di rumah anda juga dapat digunakan untuk bermeditasi. Waktu terbaik untuk bermeditasi adalah terserah pada kapan anda ingin melakukannya.

Pastikan anda mendapatkan istirahat yang cukup tetapi tidak tidur berlebihan. Olahraga yang menyehatkan dapat berupa jalan kaki atau yoga, atau cukup dengan merentangkan badan. Apabila anda berada di retret, berusahalah untuk sama sekali tidak membaca karena hal ini cenderung memperkeruh dan menggairahkan pikiran anda sehingga menghalangi kemampuan anda untuk bermeditasi dengan baik.

d) Kebebasan pribadi

Apabila anda dalam situasi yang tidak tenang, sebagai langkah awal, bagus untuk melepaskan semua pemikiran dari urusan yang belum selesai, sanak keluarga, sahabat, kegiatan sosial dan sekolah yang menarik anda keluar dari meditasi. Lakukan istirahat sepenuhnya dari segala urusan duniawi! Dan yang paling penting: selalu matikan telepon tangan anda, bahkan tanda bunyi tak dering sekalipun, sehingga tidak ada hal-hal yang akan mengganggu ketenangan batin anda.

e) Sahabat spiritual

Komunikasi anda dengan yang lainnya haruslah sepositif mungkin. Hal ini meyakinkan keadaan pikiran yang rada menenangkan dan juga membantu memberikan dukungan emosional bagi pelatihan kita. Praktek anda akan meningkat dengan cepat apabila anda dalam hubungan baik dengan mereka yang anda anggap sebagai sahabat spiritual.

3. PERSIAPAN – PERSIAPAN PENDAHULUAN

Seorang pemula biasanya menemukan kesulitan untuk langsung memasuki sesi meditasi. Jika anda berkenan, anda dapat memulainya dengan beberapa pembacaan paritta dasar yang anda kenal sebelum bermeditasi. Atau anda dapat menikmati masa singkat dari "sekedar duduk" sebelum sesi dimulai. Bila tidak, anda dapat memulainya dengan bacaan yang berhubungan dari buku panduan bermeditasi anda (seperti "Piya's Meditation Guide – Panduan Bermeditasi Piya").

Di iklim lembab, anda harus memberikan perhatian yang lebih kepada kesehatan dan kebersihan diri. Bersih-bersih sebelum bermeditasi bukan hanya menyegarkan tetapi juga menjauhi nyamuk-nyamuk (yang tertarik dengan keringat dan bau badan).

Apabila anda ada di tempat baru, baik untuk selalu memulainya dengan cinta kasih, menyebarkan aura yang bajik di sekeliling.

4. SIKAP DUDUK

(a) KAKI – posisi terbaik adalah **sikap teratai penuh**, yakni, apabila anda terbiasa dengannya atau mengetahui yoga. Duduk di bantal yang datar dan silangkan kaki anda, dengan telapak dari setiap kaki terlentang di paha yang bersebelahan. Apabila hal ini sulit, maka cobalah **sikap setengah teratai**. Kaki kiri berada di lantai dan kaki kanan di atas paha kiri. (Disarankan di sini untuk berganti posisi dari kaki dan paha setelah sesi panjang.)

Apabila cara ini juga menyulitkan, maka cobalah sikap "seperempat teratai" atau sikap orang Birma, yakni, kedua kaki berada di lantai. (Masing-masing kaki harus saling disilangkan dihadapan yang lainnya.) Harus diperhatikan bahwa posisi "teratai (lotus)" lebih mudah untuk orang-orang dari Timur yang sudah terbiasa duduk dengan posisi ini sejak masa muda.

Apabila semua sikap ini masih saja menyulitkan , cobalah untuk menggunakan satu atau lebih bantal meditasi, dan duduk dengan lutut dan kaki bagian bawah di atas lantai (tinggikan tempat duduk anda sampai anda merasa nyaman).

Sebagai usaha terakhir, cobalah bangku tanpa sandaran yang sederhana atau kursi (tetapi bukan bantal yang lembut yang lembek) dan duduk dengan penuh perhatian.

(b) TANGAN – Letakkan mereka dengan ringan di depan tubuh anda, telapak tangan kiri terentang di atas pangkuan dan telapak tangan kanan terentang di atas telapak tangan kiri. Satukan jari-jari anda; ujung dari kedua jempol dengan lembut saling bersentuhan di atas telapak tangan.

LENGAN – Bawa mereka dengan santai dan dengan sedikit bulat, dan berada sedikit jauh dari tubuh. (Jika lengan tangan terlalu dekat dengan tubuh, rasa hangat yang dihasilkan dapat menyebabkan rasa ngantuk.)

(c) Punggung – Jagalah agar lurus, terutama bagian tulang belakang. Ini bukan hanya mencegah sakit punggung, tetapi juga membantu menjaga pikiran untuk lebih jernih dan waspada.

(d) Mata – Tutuplah mata untuk menghindari gangguan. Tetapi, apabila anda merasa ngantuk atau ketiduran, maka biarkan mata anda setengah terbuka, dan memandang ke bawah searah garis hidung ke ujung atau tepat di depannya (sekitar 45 derajat ke bawah, ke arah lantai).

(e) Mulut – Jagalah rahang dengan santai, gigi sedikit berjauhan atau sekedar bersentuhan, dan bibir bersentuhan dengan lembut.

(f) Lidah – ujung lidah harus dengan lembut menyentuh belakang gigi atas dan langit-langit mulut. (Ini membantu mengendalikan aliran ludah jadi tidak perlu untuk sering-sering menelan ludah. Tetapi jika anda merasa tergelitik di tenggorokan anda, teruslah menelan dan gunakan hal itu sebagai praktek kewaspadaan.)

(g) LEHER – Jagalah supaya sedikit bungkuk ke depan. Jangan terlalu bungkuk atau kemalasan dan rasa ngantuk akan timbul. Jika terlalu lurus, kegelisahan dan gangguan akan timbul.

DUA JENIS PELATIHAN

5. DUA JENIS CARA BERMEDITASI

Masalah–masalah individu menjadi semakin umum di lingkungan kita dewasa ini dari yang sebelumnya. Dua manifestasi utama dari masalah–masalah tersebut adalah:

(1) Ketegangan dan masalah–masalah yang terkait dengannya (misalnya, kegelisahan, kekhawatiran, dan lain–lain.)
(2) Kesulitan berkomunikasi (misalnya, kemarahan, kekasaran, dan lain–lain.)

Untuk setiap dari masalah–masalah ini, meditasi Buddhis memiliki beberapa cara penanggulangan. Dua cara yang paling direkomendasikan (untuk kemudahan praktis dan efektif) adalah:

(1) Kewaspadaan pada pernafasaan (untuk masalah pertama), dan
(2) Pelatihan Cinta Kasih (untuk masalah kedua).

I. KEWASPADAAN PADA PERNAFASAN

Kewaspadaan pada pernafasan sangat efektif untuk meninggalkan pikiran yang menyimpang dan membawa ketenangan pada diri anda. Cara ini direkomendasikan sebelum dasar-dasar cara bermeditasi yang lainnya karena anda akan menjumpai kesulitan dalam usaha untuk bermeditasi jika anda belum belajar untuk konsentrasi.

Konsentrasi berarti penyatuan (kebersamaan) dari pemikiran kita (dan juga diri anda sendiri) – hanya terlalu sering kita menjumpai pemikiran kita dengan maksud-maksud yang berlawanan dalam diri anda! Ketika anda fokus pada nafas anda, anda menjadi waspada terhadap nafas masuk dan nafas keluar anda dalam cara yang cukup alami. Dengan cara demikian, anda menyatukan perhatian anda dan menghilangkan pemikiran yang menyimpang. Lebih lanjut lagi, anda merasa tenang, santai, bahkan bersemangat, setelah latihan.

6. PRAKTEK YANG SESUAI

Tahap 1 – HITUNGLAH PADA AKHIR DARI SETIAP NAFAS KELUAR

Nafas masuk, nafas keluar – hitung "Satu";

Nafas masuk, nafas keluar – hitung "Dua"; dan seterusnya sampai "Sepuluh," diulang-ulang kembali, untuk lima menit atau sekitar itu.

Tahap 2 – HITUNGLAH PADA AWAL DARI SETIAP NAFAS MASUK

Hitung "Satu" – nafas masuk, nafas keluar;

Hitung "Dua" – nafas masuk, nafas keluar dan seterusnya sampai "Sepuluh," di ulang-ulang kembali, untuk lima menit atau sekitar itu.

Tahap 3 – AMATI KESELURUHAN NAFAS (ALIRAN NAFAS)

Berhentilah menghitung dan konsentrasi hanya pada pernafasan.

Tahap 4 – AMATI TITIK PERNAFASAN

Konsentrasi pada sensasi yang menggelitik dalam lubang hidung, atau bibir atas, atau di ujung hidung ketika udara masuk dan keluar dari hidung.

7. ANALISIS LATIHAN

Walaupun dalam praktek terdapat empat tahap meditasi pernafasan, namun dalam teori hanya ada tiga tahap, yakni:

(1) Menghitung; (2) Menyatu; (3) Sentuhan atau kontak.

(1) MENGHITUNG pada tahap awal membantu anda untuk konsentrasi pada objek meditasi. Tahap 1 lumayan mudah untuk dilakukan, tetapi di tahap ke 2, anda harus memberikan lebih banyak perhatian pada nafas, khususnya saat-saat sebelum nafas masuk. Kedua tahap ini kadang-kadang disebut metode "cepat".

Jika anda menemukan kesulitan dengan metode "cepat" ini, maka ada metode "lambat" (atau hitungan ganda), yakni:
Nafas masuk – hitung "Satu," Nafas keluar – hitung "Satu".
Nafas masuk – hitung "Dua," Nafas keluar – hitung "Dua," dan seterusnya sampai "Sepuluh," diulang-ulang kembali, sampai anda cukup tenang.

Anda dapat menghitung sampai angka berapapun di antara 5 dan 10: di bawah 5 terlalu pendek untuk fokus; lebih dari 10 dapat terganggu. (Catatan: Nafas harus benar-benar diperhatikan sebagai aliran yang terus-menerus. Hitungan hanyalah bantuan untuk konsentrasi. Apabila anda menemukan hitungan cukup terganggu, jangan menggunakannya: lanjutkan saja ke tahap dua.)

(2) MENYATU merujuk pada tahap 3, yakni, perhatian yang tidak terputus pada nafas masuk dan nafas keluar. Anda cukup mengijinkan diri anda menyatu dengan aliran nafas saat masuk maupun keluar (ketika nafas naik dan turun, berkembang dan menyusut).

(3) SENTUHAN ATAU KONTAK merujuk pada tahap 4, yakni, tindakan fisik dari nafas yang mengenai atau menyentuh ujung hidung atau lubang hidung ketika masuk dan meninggalkan tubuh; atau ia dapat disebut sebagai titik fisik dimana udara berhembus, yakni, ujung hidung.

Kapanpun saja, ketika anda merasa tenang dan gembira, anda tidak perlu lagi menggunakan kata-kata. Dapat langsung mengalami ketenangan dan kegembiraan. Kembali pada kata-kata ketika ada gangguan saja.

8. MENGATASI GANGGUAN DALAM MEDITASI PERNAFASAN

1. PIKIRAN YANG BERKELIARAN. Hal ini sangat umum di antara pemula dan mereka yang mencoba untuk duduk dan bermeditasi secara langsung tanpa "pemanasan" yang cukup – yakni, melakukan beberapa pembacaan paritta awal, atau hanya dengan "duduk saja" dengan diam sebelum benar-benar mulai bermeditasi.

   Penangkal yang baik untuk pikiran yang berkeliaran adalah dengan mengamati "naik dan turunnya" daerah perut disekitar pusat (lebih tepatnya, dua jari kelebaran di atas pusat).

2. PEMIKIRAN YANG TIDAK BAJIK, seperti kemarahan, pikiran yang penuh hasrat, kemalasan, kegelisahan atau kekhawatiran – hal-hal ini dapat diatasi dengan penangkal-penangkal tradisi berikut ini:

(a) **Penggantian.** Kembangkan objek yang berlawanan atau berbeda, contohnya, mengembangkan cinta kasih untuk menggantikan kebencian.

(b) **Latihan penolakan.** Mempertimbangkan konsekuensi atau kerugian dari keadaan tidak bajik yang menguasai diri kita.

(c) **Pikiran yang terbuka.** Pertahankan sikap "keterbukaan", yakni, dengan tidak menghiraukan pikiran negatif – yang telah timbul, membiarkannya hilang dengan sendirinya.

(d) **Analisis pemikiran.** Mengidentifikasi penyebab atau menjernihkan permasalahan – "Saya marah akan hal apa?" dan seterusnya, atau bertanya "Mengapa saya berperasaan seperti ini?" dan anda akan sering menemukan bahwa pikiran anda yang menciptakannya.

(e) **Determinasi.** Dengan determinasi yang kuat, mengendalikan atau menekan pikiran-pikiran negatif.

3. RASA TAKUT – Apabila rasa takut timbul selama meditasi dan anda tidak mampu mengatasinya, maka bukalah mata anda atau hentikan meditasi anda. (Jika anda tidak terbiasa dengan kegelapan, anda dapat menyalakan lampu ketika bermeditasi, atau nyalakan lampu di altar apabila anda sedang duduk di hadapannya.)

4. WUJUD MENTAL – Anda mungkin melihat bayangan, warna dan bahkan mendengar bunyi atau mendapatkan bau sedap. Anggap hal-hal ini sebagai ciptaan pikiran – mereka adalah pantulan dari pikiran anda sendiri. Jika rasa takut atau pikiran tak bajik manapun timbul, laksanakan penangkal yang telah diberikan sebelumnya. (Tidak peduli bagaimana indahnya atau menyenangkan wujud atau objek ini, tidak bijaksana untuk "menikmati" mereka terlalu lama – perlakukan mereka sebagai ciptaan pikiran dan dikondisikan oleh diri anda, dan keadaan ini tidak kekal, tidak memuaskan dan kosong).

5. KEBAHAGIAAN – Bahkan apabila timbul kebahagiaan, anda harus berhati-hati untuk tidak kecanduan olehnya (tetapi perlakukan dia sebagai wujud yang telah disebutkan di nomor 4). Tubuh yang bergoyang-goyang dapat juga terjadi tetapi anda harus dengan sadar menghentikan gerakan ini.

6. PENDERITAAN JASMANI seperti kebas, rasa sakit, gatal dan sebagainya. Mereka biasanya ciptaan pikiran (kemungkinan besar), atau dikembangkan oleh pikiran. Apabila sensasinya masih dapat ditoleransi, lihat dan amati sensasi tersebut sebagai fenomena yang berlalu. Apabila tidak dapat ditoleransi, dengan waspada legakan rasa sakit atau secara perlahan-lahan mengatur sikap anda (sehingga tidak mengganggu orang lain yang sedang bermeditasi bersama anda.

7. PENGASINGAN – Kadang-kadang anda dapat, setelah meditasi pernafasan panjang, memiliki rasa tidak menyenangi orang lain atau merasa "menarik diri" dari dunia. Anda kemudian merasa asing (yang merupakan akibat dari pembawaan pribadi anda). Untuk kasus ini waktunya bagi anda untuk beralih ke pelatihan cinta kasih (lihat yang di bawah ini).

9. PERHATIAN PADA PERNAFASAN

Kapanpun saja selama meditasi, penting bagi anda untuk tidak memaksakan nafas anda. (Pada kenyataannya, bahkan jika anda mencobanya, setelah beberapa saat, akan kembali pada nafas semula.) Nafas anda harus alami, yakni tidak kedengaran, megap-megap atau kasar, tetapi menenangkan. Nafas yang kedengaran, ribut dan mengganggu. Nafas yang megap-megap, terhalangi dan tidak bebas dan mencekik anda. Nafas yang kasar adalah hasil dari usaha yang dipaksakan dan melelahkan anda. Di sisi lain, nafas yang menenangkan adalah nafas yang berlangsung dengan irama yang alami.

Ketika tubuh dan pikiran menjadi semakin tenang selama meditasi, nafas secara otomatis menjadi semakin pendek dan bahkan semakin halus sampai anda tidak merasakannya sama sekali. Hal ini tidak perlu dikhawatirkan karena setelah beberapa saat, nafas akan “kembali”. Anda harus senantiasa memfokuskan perhatian anda pada ujung hidung (“titik nafas”), atau memiliki kewaspadaan umum terhadap keseluruhan tubuh dari atas kepala sampai ujung jari kaki, atau memperhatikan titik kontak tubuh anda (seperti jempol anda yang saling bersentuhan satu sama lain, dan lain sebagainya).

10. MANFAAT – MANFAAT MEDITASI PERNAFASAN

1. MENINGKATKAN KEWASPADAAN yang menuntun pada kekuatan pengamatan yang lebih kokoh (dan juga sebagai hasilnya, ingatan yang lebih baik) dan ketertarikan yang lebih mendalam terhadap sesuatu – dan tentu saja, anda sendiri menjadi lebih menarik dan lebih terinspirasi. Indera anda menjadi lebih teliti dan tajam.

2. Anda merasa lebih BAHAGIA pada umumnya.

3. Anda menjadi LEBIH INTUITIF DAN KREATIF karena pikiran yang tenang dan jernih adalah ladang subur bagi ide-ide bagus.

4. Manfaat yang paling penting adalah pembebasan dari penderitaan. Anda secara emosional akan menjadi lebih mandiri: anda akan merasa bahagia untuk diri anda sendiri, dan dengan demikian anda memiliki semangat dan kebijaksanaan untuk membantu yang lainnya juga.

II. PENGEMBANGAN CINTA KASIH

Pengembangan cinta kasih baik khususnya bagi mereka yang memiliki masalah yang timbul dari kebencian dan niat jahat, mereka yang memiliki kesulitan dalam berhubungan dengan orang lain dan mereka yang memiliki rasa rendah diri dan bahkan rasa benci pada diri sendiri. Latihan ini membuat anda menjadi seseorang yang berwelas asih dan cemerlang setidaknya pada awal latihan.

11. CARA LATIHAN

Tahap 1 – DIRI ANDA SENDIRI. Kita mengembangkan cinta kasih pada diri kita sendiri, dan dalam batin mengucapkan kata-kata positif seperti:

SEMOGA SAYA DALAM KEADAAN BAIK!

SEMOGA SAYA BERBAHAGIA!
SEMOGA SAYA BEBAS DARI KEBENCIAN!
SEMOGA SAYA SENANTIASA SUKSES!
SEMOGA KEMALANGAN JAUH DARI SAYA! …Dan selanjutnya…

(Anda boleh mengulangi satu atau dua dari kalimat ini atau menambahkan kalimat baru yang anda inginkan – yang diperhitungkan di sini bukanlah banyaknya kata-kata tetapi pemikiran anda.)

Tahap 2 – TEMAN ATAU RELASI YANG DEKAT DAN DISAYANGI, seseorang yang masih hidup. Ini bisa saja seseorang yang baik dengan anda. Bayangkan atau renungi orang ini dan kembangkan cinta kasih dengan cara yang sama seperti yang anda lakukan untuk diri anda sebelumnya.

Tahap 3 – ORANG NETRAL. Pilihlah seseorang yang bukan disenangi maupun dibenci, khususnya seseorang yang sering anda jumpai dan yang anda kenal. Tunjukkan cinta kasih yang sama pada orang ini seperti yang anda lakukan untuk diri anda dan teman yang disayangi sebelumnya.

Tahap 4 – SESEORANG YANG BERMASALAH. Pikirkan seseorang yang anda ketahui yang sedang memiliki suatu masalah atau seseorang yang tidak berbahagia. Apabila cinta kasih anda cukup kuat, anda bahkan dapat mengirimkannya pada seseorang yang sudah dilukai, atau seseorang yang tidak anda sukai, bahkan seorang musuh. Apabila anda tidak mampu memikirkan orang tersebut, cobalah dengan seseorang yang telah melakukan sesuatu hal yang tidak disetujui anda.

Tahap 5 – PANCARKAN CINTA KASIH KE SELURUH PENJURU. Pertama, kita kumpulkan empat jenis orang dalam batin anda: diri sendiri, teman yang dekat dan disayangi, orang netral dan musuh, dan kita kembangkan cinta kasih yang sama dengan merata terhadap mereka semua.

Kemudian kita mengarahkan cinta kasih yang sama terhadap semua orang dalam ruangan tempat kita bermeditasi (jika anda dalam suatu retret) – dan kemudian semua orang di bangunan yang sama; semua orang di kawasan yang sama; semua orang di kota; dan di negeri. Kemudian kita lanjutkan benua demi benua, sampai seluruh dunia, memenuhi seluruh dunia dengan cinta kasih.

Akhirnya, kita memancarkan cinta kasih kita kepada semua makhluk di berbagai arah di semesta – timur, barat, utara, selatan, bawah dan atas.

12. ANALISIS LATIHAN

Lima tahap latihan pengembangan cinta kasih dimulai dengan tahap yang paling mudah, perlahan – lahan semakin sulit dan berakhir dengan tahap yang paling penting – “pemancaran ke seluruh penjuru”. Dalam latihan ini, anda harus mulai dari diri anda sendiri karena anda sering merasa tidak puas dengan diri anda sendiri. Secara sadar maupun tidak sadar, ada saat-saat dimana anda merasa dikalahkan, rendah diri, dan bahkan rasa benci pada diri sendiri (misalnya, ketika anda merasa bahwa anda tidak berbuat sebaik orang lain). Jika anda tidak dapat mencintai diri anda sendiri, akan sulit bagi anda untuk mencintai orang lain.

Di tahap kedua, kita mengembangkan cinta kasih terhadap orang yang dekat dan yang kita sayangi, seseorang yang masih hidup. Berhati-hatilah ketika anda memikirkan seseorang yang dekat (seperti suami/istri atau pasangan), agar sebaliknya tidak menimbulkan hasrat: hal ini dapat melemahkan fokus anda. Memikirkan orang yang telah meninggal biasanya menimbulkan kesedihan, bisa juga rasa takut atau pikiran spekulatif. (orang-orang demikian dapat disisihkan pada tahap akhir.)

Di tahap ketiga, kita memikirkan orang netral yang telah sering kita lihat tetapi terhadapnya tidak ada suatu perasaan khusus (baik suka maupun tidak suka). Orang demikian bisa pria maupun wanita (tetapi apabila timbul pikiran jahat, anda harus segera berganti ke orang lain).

Di tahap keempat, memikirkan musuh dengan baik – bisa saja menyulitkan untuk beberapa orang. Untuk itu, anda harus menimbang kerugian dari bermusuhan dan kebencian sungguh merupakan emosi negatif dalam diri anda (dan hal itu melukai anda lebih dari siapapun juga). Anda boleh mulai dengan membayangkan musuh anda saat ini, bersamaan dengan diri anda di hari-hari yang menyenangkan sebelumnya dan memulai tahap keempat dari sana dengan berharap bahwa musuh anda dalam keadaan baik dan selanjutnya.

13. "MEMATAHKAN PENGHALANG"

Tahap yang paling penting dalam latihan cinta kasih adalah tahap kelima. Keempat tahap yang sebelumnya adalah persiapan ke tahap yang penting ini. Ketika seorang pemeditasi berhasil dalam mengembangkan cinta kasih yang merata terhadap dirinya sendiri, orang yang disayangi, orang netral dan seorang musuh, dia dikatakan telah **mematahkan penghalang** antara dirinya dengan orang lain.

Ketika anda melanjuti pancaran cinta kasih ke jumlah orang yang lebih besar di kawasan yang lebih luas, anda dapat (seperti yang anda sukai), membayangkan kelompok orang tertentu, atau bahkan individu-individu di dalamnya, katakan bagian kawasan tertentu, kota tertentu, negara tertentu, atau bagian dunia tertentu. Harus diperhatikan di sini bahwa anda tidak perlu melekat pada kelompok atau individu yang sama sepanjang masa. Anda dapat membayangkan siapapun (kecuali pada tahap pertama) apabila berkenan.

14. VISUALISASI DAN PANCARAN

"Visualisasi" di sini bermakna "membayangkan" atau "membawa ke dalam batin" objek tertentu seperti orang tertentu, kategori dari makhluk tertentu (misalnya binatang), kawasan atau arah tertentu. Ia bermakna membayangkan objek yang kepadanya pancaran cinta kasih ditujukan.

Ketika menvisualisasikan objek meditasi anda, anda dapat, misalnya, membayangkan teman dekat anda dengan wajahnya yang kelihatan berbahagia dan cemerlang. Dan kepada objek bayangan tersebut, pancarkan pikiran seperti: "Semoga anda dalam keadaan baik. Semoga anda berbahagia. Semoga anda bebas dari penyakit dan kesusahan….." dan sebagainya.

“Pancaran” bermakna suatu ekspresi atau pantulan dari pemikiran bajik yang menghendaki kesejahteraan dari objek dalam pikiran. Walaupun anda diberitahu untuk “mengucapkan” kalimat seperti “Semoga saya dalam keadaan baik” dalam batin, bukan banyaknya kata-kata yang dipentingkan di sini, tetapi lebih kepada perasaan cinta kasih.

15. MENGATASI KESULITAN DALAM MEDITASI CINTA KASIH

1. PIKIRAN YANG BERKELIARAN atau kesulitan dalam berkonsentrasi selama praktek meditasi cinta kasih dapat diperbaiki dengan mengamati nafas masuk dan nafas keluar pada ujung hidung sampai pikiran anda berkonsentrasi kembali (kemudian anda dapat kembali pada titik yang anda tinggalkan dalam meditasi cinta kasih).

2. PEMIKIRAN YANG TIDAK BAJIK harus diatasi dengan cara yang sama seperti yang telah dijelaskan di bagian “Mengatasi gangguan dalam meditasi pernafasan” (Bagian 8, nomor 2). Anda harus menghindari orang atau subjek yang menimbulkan hasrat selama meditasi cinta kasih.

3. KETIDAKMAMPUAN MEMBAYANGKAN SUBJEK – anda dapat mencoba dengan hanya memikirkan subjek (misalnya, mengucapkan namanya dalam batin).

4. GANGGUAN-GANGGUAN LAIN seperti rasa takut, tampilan gambar, rasa bahagia dan ketidaknyamanan harus diatasi dengan cara yang telah dijelaskan di paragraf “Mengatasi gangguan dalam meditasi pernafasan”.

16. MANFAAT-MANFAAT MEDITASI CINTA KASIH

Ada sebelas manfaat yang dapat anda peroleh apabila anda telah sepenuhnya menguasai praktek meditasi cinta kasih:

1. TIDUR DENGAN NYENYAK – Anda akan tidur dengan nyenyak tanpa bolak-balik atau bahkan mengorok.

2. BANGUN DENGAN NYAMAN – Anda bangun tanpa mengerang, menguap atau bolak balik.

3. TIADA MIMPI BURUK – Dalam mimpi anda, anda hanya akan melihat hal-hal yang baik (seperti memuja altar suci atau mendengarkan Dhamma) atau patung orang suci (seperti Buddha, Guanyin, dewa atau dewi)

4. DISENANGI ORANG LAIN – Anda akan mudah bersahabat dan menjumpai orang lain mudah untuk digauli.

5. DISENANGI MAKHLUK BUKAN MANUSIA – Binatang dan makhluk bukan manusia lainnya (seperti dewa maupun dewi dan “makhluk halus”) tidak akan melukai atau menakuti anda.

6. PERLINDUNGAN SURGAWI – Makhluk surgawi akan melindungi anda. (Atau, anda akan merasa nyaman dimana saja)

7. DILINDUNGI DARI API, RACUN, DAN SENJATA – Pikiran cinta kasih anda sendiri akan menghilangkan atau meniadakan bahaya atau pengaruh dari hal-hal demikian.
8. KONSENTRASI BATIN YANG MUDAH – Anda akan mampu mengatasi kelambanan atau halangan-halangan.
9. TAMPILAN YANG MENENANGKAN – Anda akan kelihatan cemerlang dan menarik.
10. PIKIRAN YANG TIDAK KACAU SAAT KEMATIAN – Menjelang kematian, anda akan meninggal dengan damai seperti ketiduran.
11. KELAHIRAN KEMBALI YANG BAIK – Apabila anda tidak memenangkan pembebasan spiritual dalam kehidupan ini, setelah kematian anda akan dilahirkan kembali di alam surga yang tinggi. Secara sederhana, anda bahkan dapat merasakan menjadi orang baru atau terlahir kembali saat ini juga.

17. MENGHINDARI EKSTRIM

Kelihatannya ada dua tiang yang terpisah dalam pengalaman dari energi kita: yang satu lincah dan dinamis, bahkan histeris; tiang yang satunya lagi, tenang dan seimbang, dengan sifat negatif yang ekstrim akan kemuraman dan kelambanan. Sebagai contohnya, ketika untuk suatu alasan anda kehilangan konsentrasi dasar dan perhatian anda menjadi semakin terpencar-pencar seperti sebuah kapal dalam badai yang menarik jangkarnya, ini disebut “menyimpang”. Untuk kasus ini, kita mungkin saja telah memeras tenaga kita secara berlebihan dan terjadilah reaksi. Disarankan bagi anda untuk menyeimbangkan elemen aktif ini dengan rutin melakukan praktek “sekedar duduk” saja.

Ketika anda sedang bermeditasi, setelah beberapa saat, untuk alasan yang tidak jelas, anda “kehabisan uap(tenaga)”. Kadang-kadang hal ini disebut “tenggelam,” yakni, kita telah sampai pada akhir dari tenaga kita, dan keadaan mental dan emosional kita menjadi semakin kosong dan pudar. Untuk mengatasi hal ini, anda harus mengarahkan perhatian anda pada ujung hidung (dan amati nafas di sana). Untuk kasus pikiran yang “menyimpang”, perhatian anda harus dibawa turun dan diarahkan di bagian pusat (dan amati proses naik dan turunnya perut).

Mungkin saja relevan disini untuk menyebutkan bagaimana caranya anda harus mengakhiri duduk anda. Seperti sehabis lari cepat anda tidak segera berbaring lurus atau langsung mandi, tetapi “beristirahat menyejukkan diri,” demikian juga setelah bermeditasi anda tidak seharusnya dengan tergesa-gesa kembali pada rutinitas harian anda. Cukup baik untuk menghabiskan sedikit waktu (setidaknya 5-10 menit) untuk menjadi diri anda sendiri, di taman misalnya, dengan diam dan waspada “mengistirahatkan” diri.

18. KEMAJUAN YANG BAIK

Bagaimana anda mengetahui bahwa anda telah mendapatkan kemajuan yang baik dalam meditasi anda? Kriteria terbaik adalah anda menjadi tenang dan menikmati praktek anda. Ketika anda mengalami kemajuan dalam meditasi anda, pikiran yang berkeliaran mulai hilang, dan konsentrasi

menjadi semakin mudah. Ada peningkatan perasaan akan kesenangan dan kegembiraan ketika kita melibatkan diri kita secara emosional. Kita memasuki penyerapan tingkatan pertama saat ini. Dalam keadaan yang damai dan menyenangkan ini, satu-satunya pemikiran dalam batin kita berhubungan dengan objek meditasi itu sendiri.

Praktek yang seimbang adalah unsur penting lainnya untuk kemajuan yang baik dalam meditasi anda. Meditasi pernafasan membantu anda untuk lebih “menyatu,” lebih berkonsentrasi dan tenang sementara meditasi cinta kasih membuat anda lebih cemerlang dan ramah dan mudah untuk berhubungan dengan orang lain. Kedua praktek ini harus diseimbangkan. Bila tidak, anda dalam bahaya mengembangkan “kewaspadaan asing” yang tidak bernilai – kewaspadaan yang di dalamnya anda tidak mengalami diri sendiri. Anda menjadi pengamat yang objektif yang melihat, tetapi tidak merasakan; yang ada, tetapi tidak hidup. Jadi seimbangkan praktek anda.

SELESAI